

2024年 8月 桜子健康スタジオ レッスンスケジュール

夏休み真っ只中！

猛暑日が続く毎日夏バテしないためには、きちんと身体を動かしながら、
栄養のあるものをバランス良くしっかり食べる！これが基本です♪

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|-------------------------|---|--|-----|
| 29 | 30 | 31 | 8/1 | 2 | 3 | 4 |
| 完全予約制 パーソナルレッスン (新スタジオ) *30分¥5,000 | 10:00-11:00 ★(予約制) [子連れ可]桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館) | 10:00-11:15 予約制 少人数レッスン 桜子式ストレッチ&小顔(スタジオ) | 定休日 | 10:00-11:30 ○ 桜子式ストレッチ (甲斐市) | 10:00-11:00 ★(予約優先) 桜子式ストレッチ (アミカル) | 定休日 |
| | 11:15-12:00 ★(予約制) [子連れ可]美筋トレ&小顔 (八田ふれあい情報館) | | | | 11:15-12:00 ★(予約優先) 美筋トレ&小顔 (アミカル) | |
| | 14:00-15:15 ○ 出張ストレッチ (甲斐市) | 14:00-15:15 予約制 少人数レッスン 桜子式ストレッチ&小顔(スタジオ) | | 14:00-15:00 ★(予約制) 桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館) | | |
| | | | | 19:30-20:30 ★(予約制) 桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館) | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 完全予約制 パーソナルレッスン (新スタジオ) *30分¥5,000 | 10:00-11:00 ★(予約制) [子連れ可]桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館) | 10:00-11:15 予約制 少人数レッスン 桜子式ストレッチ&小顔(スタジオ) | 韮崎市親子 レッスン | | 10:00-11:00 ★(予約優先) 桜子式ストレッチ (アミカル) | 定休日 |
| | 11:15-12:00 ★(予約制) [子連れ可]美筋トレ&小顔 (八田ふれあい情報館) | | | | 11:15-12:00 ★(予約優先) 美筋トレ&小顔 (アミカル) | |
| | 14:00-15:15 ○ 桜子式ストレッチ(甲斐市) | 14:00-15:15 予約制 少人数レッスン 桜子式ストレッチ&小顔(スタジオ) | | 14:00-15:00 ★(予約制) 桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館) | | |
| | | 16:00-17:00 出張パーソナル | | 19:30-20:30 ★(予約制) 桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館) | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 10:00~11:15 美健家レッスン (甲府市) | お盆休み | | ★桜子式 ストレッチー 山梨市ー | 10:00-11:30 ○ 桜子式ストレッチ (甲斐市) | 10:00-11:00 ★(予約優先) 桜子式ストレッチ (アミカル) | 定休日 |
| | | | | | 11:15-12:00 ★(予約優先) 美筋トレ&小顔 (アミカル) | |
| | | | | 14:00-15:00 ★(予約制) 桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館) | | |
| | | | | 19:30-20:30 ★(予約制) 桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館) | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 10:00~11:15 美健家レッスン (甲府市) | 10:00-11:00 ★(予約制) [子連れ可]桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館) | 10:00-11:15 予約制 少人数レッスン 桜子式ストレッチ&小顔(スタジオ) | 定休日 | 10:00-11:30 ○ 桜子式ストレッチ (笛吹市) | 10:00-11:00 ★(予約優先) 桜子式ストレッチ (アミカル) | 定休日 |
| | 11:15-12:00 ★(予約制) [子連れ可]美筋トレ&小顔 (八田ふれあい情報館) | | | | 11:15-12:00 ★(予約優先) 美筋トレ&小顔 (アミカル) | |
| | 14:00-15:15 ○ 桜子式ストレッチ (甲斐市) | 14:00-15:15 予約制 少人数レッスン 桜子式ストレッチ&小顔(スタジオ) | | 14:00-15:00 ★(予約制) 桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館) | | |
| 16:00-17:00 桜子式ストレッチ (山梨市) | | | | 19:30-20:30 ★(予約制) 桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館) | | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 9/1 |
| 完全予約制 パーソナルレッスン (新スタジオ) *30分¥5,000 | 10:00-11:00 ★(予約制) [子連れ可]桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館) | 10:00-11:15 予約制 少人数レッスン 桜子式ストレッチ&小顔(スタジオ) | ★陶板浴 & レッスンー 美健家ー | | 10:00-11:00 ★(予約優先) 桜子式ストレッチ (アミカル) | 定休日 |
| | 11:15-12:00 ★(予約制) [子連れ可]美筋トレ&小顔 (八田ふれあい情報館) | | | | 11:15-12:00 ★(予約優先) 美筋トレ&小顔 (アミカル) | |
| | 14:00-15:15 ○ 出張ストレッチ (甲斐市) | 14:00-15:15 予約制 少人数レッスン 桜子式ストレッチ&小顔(スタジオ) | | 14:00-15:00 ★(予約制) 桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館) | | |
| | | | | 19:30-20:30 ★(予約制) 桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館) | →既にご予約で満席 ○ 一般参加OKの出張レッスン ★ ライブ配信ありのレッスン | |

★9月より第3木曜日10時~新ホットストレッチクラスがスタート！

気温約40度、湿度30%の健回炉の中で桜子式ストレッチをします。ホットヨガではなくホットストレッチで汗だくになりましょう♪

【今後の単発ご依頼レッスン】

- * 9月5日(木)14時~15時半【富士吉田市 食改指導者研修】
- * 10月9日(水)19時~20時半【身延町 愛育会様】
- * 10月10日(木)13時半~15時① * 10月24日(木)13時半~15時② * 11月 7日(木)13時半~15時③【富士川町 健康講座 全3回】
- * 10月31日(木)19時半~21時① * 11月14日(木)19時半~21時② * 11月28日(木)19時半~21時③【富士川町 ヨガ∞ストレッチ 全3回】
- * 10月3日(木)14時~15時【富士川町 食生活改善推進委員会様】
- * 10月27日(日)午前中【韮崎市 穴山公民館 健康レッスン】
- * 12月15日(日)13時半~【峡北薬剤師会様 韮崎ニコリ 3階大ホール】