

令和6年度 ヘルスアップコース開催カレンダー

4月	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
10:30~11:30					はじめてエアロ(佐藤)	
12:00~13:00					バレトン(向井)	
13:30~14:30	ナチュラルヨガ(平井)	リズム&ストレッチ(向井)	ボールdeヨガ(佐藤)	体づくり運動(垣見)	スタイルアップヨガ(佐藤)	
	9	10	11	12	13	14
10:30~11:30					はじめてエアロ(佐藤)	
12:00~13:00					バレトン(向井)	
13:30~14:30	ナチュラルヨガ(平井)	リズム&ストレッチ(向井)	ボールdeヨガ(佐藤)	体づくり運動(檜垣)	スタイルアップヨガ(佐藤)	
	16	17	18	19	20	21
10:30~11:30					はじめてエアロ(佐藤)	
12:00~13:00					バレトン(向井)	
13:30~14:30	ナチュラルヨガ(平井)	リズム&ストレッチ(向井)	ボールdeヨガ(佐藤)	体づくり運動(木下)	スタイルアップヨガ(佐藤)	
	23	24	25	26	27	28
10:30~11:30						
12:00~13:00					バレトン(向井)	
13:30~14:30	ナチュラルヨガ(平井)	リズム&ストレッチ(向井)	ボールdeヨガ(佐藤)	体づくり運動(檜垣)		
	30					
10:30~11:30						
12:00~13:00						
13:30~14:30						

※令和6年4月1日に教室の開催日時等の変更がある場合がございます。
ご迷惑をお掛けしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

特別
レッスン

4月19日(金) 19:00~20:00 Nightヨガ開催!



カリキュラム内容や担当等は都合により変更される場合があります。ご予約は、あいち健康プラザ予約センター 0562-82-0222 までお願いします。