


令和6年度 ヘルスアップコース開催カレンダー

5月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
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		リズム&ストレッチ(向井)	ボールdeヨガ(佐藤)	体づくり運動(山城)	スタイルアップヨガ(佐藤)	
	7	8	9	10	11	12
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		リズム&ストレッチ(向井)	ボールdeヨガ(佐藤)	体づくり運動(山城)	スタイルアップヨガ(佐藤)	
	14	15	16	17	18	19
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)		
	21	22	23	24	25	26
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(山城)	スタイルアップヨガ(佐藤)	
	28	29	30	31		
10:30~11:30						
12:00~13:00						
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)		

特別レッスン 5月17日(金) 19:00~20:00 Nightヨガ開催!



※カリキュラムの内容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。