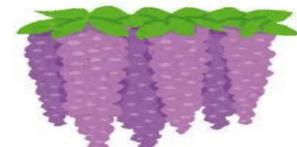
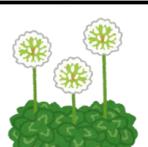


令和6年度 ヘルスアップコース開催カレンダー

| 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 | | | | | バレトン(向井) | |
| 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) | | |
| | 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。