

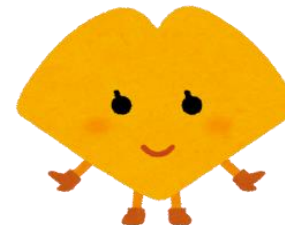


# 令和4年度 ヘルスアップコース開催カレンダー

10月	火	金	土	日
			1	2
10:30~11:30			リズム&ストレッチ	
12:00~13:00			<b>NEW</b> バレトン	
13:30~14:30			スタイルアップヨガ	
	4	7	8	9
10:30~11:30			リズム&ストレッチ <b>NEW</b>	ポールとポール
12:00~13:00			<b>NEW</b> バレトン	
13:30~14:30	ナチュラルヨガ	〇〇を鍛えよう~胸・肩・腕編~	スタイルアップヨガ	
	10	14	15	16
10:30~11:30			リズム&ストレッチ	
12:00~13:00			<b>NEW</b> バレトン	
13:30~14:30		〇〇を鍛えよう~胸・肩・腕編~	スタイルアップヨガ	
	18	21	22	23
10:30~11:30			リズム&ストレッチ	
12:00~13:00			<b>NEW</b> バレトン	
13:30~14:30	ナチュラルヨガ	〇〇を鍛えよう~胸・肩・腕編~	スタイルアップヨガ	
	25	28		
10:30~11:30				
12:00~13:00				
13:30~14:30	ナチュラルヨガ	〇〇を鍛えよう~胸・肩・腕編~		

皆様のご参加、  
お待ちしております♪

※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。