



令和4年度 ヘルスアップコース開催カレンダー

2月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
10:30~11:30					はじめてエアロ	
12:00~13:00					バレトン	
13:30~14:30		リズム & ストレッチ	ボールdeヨガ	身体を鍛えようシリーズ ~全身編~	スタイルアップヨガ	NEW
	7	8	9	10	11	12
10:30~11:30					はじめてエアロ	バレトン センタームーブス
12:00~13:00					バレトン	
13:30~14:30	ナチュラルヨガ	リズム & ストレッチ	ボールdeヨガ	身体を鍛えようシリーズ ~下半身編~	スタイルアップヨガ	
	14	15	16	17	18	19
10:30~11:30						
12:00~13:00					バレトン	
13:30~14:30	ナチュラルヨガ	リズム & ストレッチ	ボールdeヨガ	身体を鍛えようシリーズ ~全身編~		
	21	22	23	24	25	26
10:30~11:30					はじめてエアロ	
12:00~13:00					バレトン	
13:30~14:30	ナチュラルヨガ	リズム & ストレッチ	ボールdeヨガ	身体を鍛えようシリーズ ~上半身編~	スタイルアップヨガ	
	28					
10:30~11:30						
12:00~13:00						
13:30~14:30	ナチュラルヨガ					

NEW 特別レッスン
バレトンセンタームーブスとは？

曜日：2月12日（日曜日）
 時間：10:30~11:30
 内容：バレトンセンタームーブスは、
 空間を広く動いてよりダンスを楽しむ
 カーディオパートとバレエ動作を
 ベースとしたパワーパートからなる
 プログラムです。
 いつもと違う雰囲気のを
 体験してみてください！

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。