※あいち健康プラザ 合和が年度 ヘルスアップコース開催かしンダート

			5 100				
3月	火	水 1	木 2	金 3	<u>±</u>	日 5	NEW SERIL 7 %
10:30~11:30	Jl. vie		_		はじめてエアロ	-	特別レッスンかんたんサーキットトレーニングとは??
12:00~13:00					バレトン		ルルにルサーキットトレーニング じゅじ
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	IEWA	曜日:日曜日
	7	8	9	10	11	12 12	時間:10:30~11:30
10:30~11:30						かんたん サーキットトレーニング	内容:有酸素運動と筋力トレーニングを
12:00~13:00					バレトン		交互に行うプログラムです。 持久カアップや筋カアップしたい方に
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~			おすすめです★
	14	15	16	17	18	19	運動に慣れていない方でも、ご自身の
10:30~11:30					はじめてエアロ		身体の状態に合わせて強度を変えられ
12:00~13:00					バレトン		ますので安心してご参加ください! 青竹やボールなどの道具を使い、
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~	スタイルアップヨガ		リラックスしながらのストレッチングも
	21	22	23	24	25	26	行っていきます。
10:30~11:30					はじめてエアロ		
12:00~13:00					バレトン		皆様のご参加をお待ちいたしております★
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	♦ ♦ ⑤	レッツ★
	28	29	30	31			トレーニング!
10:30~11:30							
12:00~13:00							「様のご参加、お待ちしております♪
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~			

※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。