

# 令和5年度 ヘルスアップコース開催カレンダー

5月	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
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)			体づくり運動(西藤)	スタイルアップヨガ(佐藤)	
	9	10	11	12	13	14
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(西藤)	スタイルアップヨガ(佐藤)	
	16	17	18	19	20	21
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(西藤)		
	23	24	25	26	27	28
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(西藤)	スタイルアップヨガ(佐藤)	
	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)				

※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。