

# 令和5年度 ヘルスアップコース開催カレンダー

1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					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		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)	スタイルアップヨガ(佐藤)	
	16	17	18	19	20	21
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)	
	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(垣見)	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)				

**特別レッスン** 1月19日(金) 19:00~20:00 Nightヨガ開催!

カリキュラム内容や担当等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。