

R7

6月 ヘルスアップコース開催カレンダー

あいち健康プラザ

	火	水	木	金	土	日
						1
10:30～11:30						
12:00～13:00						
13:30～14:30						
	3	4	5	6	7	8
10:30～11:30			月1 レッスン 太極拳			日曜 レッスン モーニング ヨガ (向井)
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	スタイルアップヨガ (佐藤)	
	10	11	12	13	14	15
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	スタイルアップヨガ (佐藤)	
	17	18	19	20	21	22
10:30～11:30			追加 レッスン 太極拳		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	スタイルアップヨガ (佐藤)	
	24	25	26	27	28	29
10:30～11:30					はじめてエアロ (佐藤)	日曜 レッスン サンデー 太極拳
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	スタイルアップヨガ (佐藤)	

特別
レッスン

6月20日(金) 19:00～20:00 Nightヨガ開催！



※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 0562-82-0221 までお願いします。
※料金:1,040円 (レッスン参加料+トレーニング施設利用料込み)