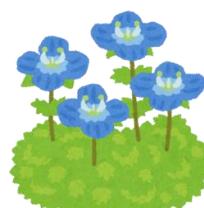
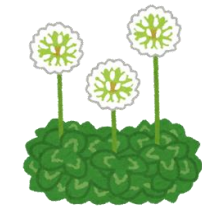
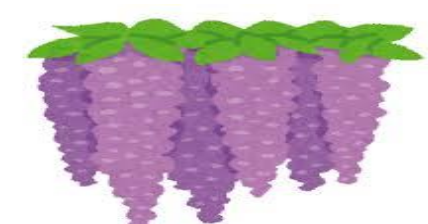


令和7年度

5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	2	3	4
10:30~11:30						
12:00~13:00					バレトン（向井）	
13:30~14:30			ボールdeヨガ（佐藤）	体づくり運動（井村）		
	6	7	8	9	10	11
10:30~11:30	休館日	休館日	月1 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			ボールdeヨガ（佐藤）	体づくり運動（山城）	スタイルアップヨガ（佐藤）	
	13	14	15	16	17	18
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						
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（平林）	スタイルアップヨガ（佐藤）	
	20	21	22	23	24	25
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（山城）	スタイルアップヨガ（佐藤）	日曜 レッスン ヨガ（向井）
	27	28	29	30	31	
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（山城）	スタイルアップヨガ（佐藤）	

※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）

月1
レッスン

5月16日（金） 19:00~20:00 Nightヨガ開催！

