

8月

## ヘルスアップコースカレンダー

あいち健康プラザ

|             | 火                        | 水                        | 木            | 金           | 土              | 日                           |
|-------------|--------------------------|--------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------------------------|
|             |                          |                          |              | 1           | 2              | 3                           |
| 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 |                          |                          |              | 体づくり運動 (平林) | スタイルアップヨガ (佐藤) |                             |
|             | 5                        | 6                        | 7            | 8           | 9              | 10                          |
| 10:30~11:30 | 月1<br>レッスン<br>太極拳        |                          |              |             | 貸館のため休講        |                             |
| 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 (山城) |                |                             |
|             | 12                       | 13                       | 14           | 15          | 16             | 17                          |
| 10:30~11:30 | 休館日                      | New<br>レッスン<br>レクテニ (山城) |              |             | はじめてエアロ (佐藤)   | 日曜<br>レッスン<br>モーニング ヨガ (向井) |
| 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 (井村) | スタイルアップヨガ (佐藤) |                             |
|             | 19                       | 20                       | 21           | 22          | 23             | 24                          |
| 10:30~11:30 | 追加<br>レッスン<br>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 (木下) | スタイルアップヨガ (佐藤) |                             |
|             | 26                       | 27                       | 28           | 29          | 30             | 31                          |
| 10:30~11:30 | New<br>レッスン<br>レクテニ (山城) |                          |              |             | はじめてエアロ (佐藤)   | 日曜<br>レッスン<br>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 (平林) | スタイルアップヨガ (佐藤) |                             |

夜  
レッスン

8月15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 0562-82-0222 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)