8月

ヘルスアップコースカレンダー

	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 レッスン 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)			
	12	13	14	15	16	17
10:30~11:30	休館日	New レッスン レクテニ (山城)			はじめてエアロ (佐藤)	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		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 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 (木下)	スタイルアップヨガ (佐藤)	
	26	27	28	29	30	31
10:30~11:30	New レッスン レクテニ (山城)				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 (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)

8月

ヘルスアップコースカレンダー

	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 レッスン 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)			
	12	13	14	15	16	17
10:30~11:30	休館日	New レッスン レクテニ (山城)			はじめてエアロ (佐藤)	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		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 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 (木下)	スタイルアップヨガ (佐藤)	
	26	27	28	29	30	31
10:30~11:30	New レッスン レクテニ (山城)				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 (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)