

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）	特別 レッスン ピラティス&ヨガ（平林）
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）