

10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	4	5
10:30~11:30			New レッスン レクテニ（山城）		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）	
	7	8	9	10	11	12
10:30~11:30			月1 レッスン 太極拳		はじめてエアロ（佐藤）	貸館
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（井村）	スタイルアップヨガ（佐藤）	
	14	15	16	17	18	19
10:30~11:30	休館日				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（木下）	スタイルアップヨガ（佐藤）	特別 レッスン ピラティス&ヨガ（平林）
	21	22	23	24	25	26
10:30~11:30		New レッスン 運転フレイル（平林・木下）	追加 レッスン 太極拳		はじめてエアロ（佐藤）	
12:00~13:00					New レッスン レクテニ（山城）	
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）	
	28	29	30	31		
10:30~11:30	New レッスン レクテニ（山城）					
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）		

夜
レッスン

10月17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）