10月

ヘルスアップコースカレンダー 冷から健康プラザ

TOY	火	水	木	金	±	日
		l	2	3	4	5
10:30~11:30			New 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)	
12:00~13:00					バレトン(向井)	貸館
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	小位日				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	ピラティス&ヨガ(平林)
	2 I	22	23	24	25	26
10:30~11:30	レッス	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		
10:30~11:3	New 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)		

10月17日(金) 19:00~20:00 Nightヨガ開催!

