

11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
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					スタイルアップヨガ（佐藤）	
	4	5	6	7	8	9
10:30~11:30	休館日		月1 レッスン 太極拳		New レッスン レクテニ（山城）	
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）	特別 レッスン ピラティス&ヨガ（平林）	
	11	12	13	14	15	16
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	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）	
	18	19	20	21	22	23
10:30~11:30	New レッスン レクテニ（山城）		追加 レッスン 太極拳		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	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）	スタイルアップヨガ（佐藤）	
	25	26	27	28	29	30
10:30~11:30	休館日	New レッスン 運転フレイル（平林・木下）			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		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

11月21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）