

1月

ヘルスアップコースカレンダー

	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
10:30~11:30						正月 レッスン シェイプボックスサイズ
12:00~13:00						
13:30~14:30						
	6	7	8	9	10	11
10:30~11:30		New レッスン レクテニ (山城)		New レッスン ゆるリズム体操 (山口)	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)	
	13	14	15	16	17	18
10:30~11:30		月1 レッスン 太極拳			はじめてエアロ (佐藤)	New 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	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 (向井)	スタイルアップヨガ (佐藤)	
	20	21	22	23	24	25
10:30~11:30	New レッスン レクテニ (山城)	New レッスン 運転フレイル (平林木下)			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 (井村)	スタイルアップヨガ (佐藤)	
	27	28	29	30	31	
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 (山城)	スタイルアップヨガ (佐藤)	

夜
レッスン
1月16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)