

12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
	2	3	4	5	6	7
10:30~11:30			月1 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(井村)	スタイルアップヨガ（佐藤）	
	9	10	11	12	13	14
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(佐藤)	スタイルアップヨガ（佐藤）	
	16	17	18	19	20	21
10:30~11:30		New レッスン 運転フレイル（平林・木下）			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	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）	
	23	24	25	26	27	28
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）	
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）	
	30	31				
10:30~11:30						
12:00~13:00						
13:30~14:30						

夜  
レッスン

12月19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）