

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 10:30~11:30	3 12:00~13:00	4 月1 レッスン 太極拳	5	6 はじめてエアロ（佐藤） バレトン（向井）	7 モーニング ヨガ（向井）
	ナチュラルヨガ（平井） 9 New レッスン レクテニ（山城）	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）	
	ナチュラルヨガ（平井） 10 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（佐藤）	スタイルアップヨガ（佐藤）	
	16 New レッスン 運転フレイル（平林・木下）	17	18	19	20 はじめてエアロ（佐藤） バレトン（向井）	21 特別 レッスン ピラティス&ヨガ（平林）
	ナチュラルヨガ（平井） 23 New レッスン レクテニ（山城）	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）	
	ナチュラルヨガ（平井） 24 追加 レッスン 太極拳	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				



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）