

1月

# ヘルスアップコースカレンダー



火	水	木	金	土	日
10:30~11:30		1	2	3	正月 レッスン 4 ボクシングエクササイズ(向井)
12:00~13:00					
13:30~14:30					
6	7 New レッスン レクテニ（山城）	8	9	10 はじめてエアロ（佐藤） バレトン（向井）	11
10:30~11:30					
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（木下）	スタイルアップヨガ（佐藤）
13	14	15	16	17 はじめてエアロ（佐藤） バレトン（向井）	18 New ピラティス&ヨガ（平林）
10:30~11:30					
12:00~13:00					
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（向井）	スタイルアップヨガ（佐藤）	
20	21 New レッスン レクテニ（山城） 運転フレイル（平林木下）	22	23	24 はじめてエアロ（佐藤） バレトン（向井）	25
10:30~11:30					
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（井村）	スタイルアップヨガ（佐藤）
27	28	29	30	31 はじめてエアロ（佐藤） バレトン（向井）	
10:30~11:30					
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）	スタイルアップヨガ（佐藤）



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)