

2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
10:30~11:30						
12:00~13:00						
13:30~14:30						
	3	4	5	6	7	8
10:30~11:30	追加 レッスン リフレッシュヨガ（平井）				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）	
	10	11	12	13	14	15
10:30~11:30					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）	
	17	18	19	20	21	22
10:30~11:30	追加 レッスン リフレッシュヨガ（平井）		月2 レッスン レクテニ（山城）			
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）		
	24	25	26	27	28	
10:30~11:30		New レッスン 運転フレイル（平林・木下）	月2 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		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

2月20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）