

# ヘルスアップコースカレンダー

あいち健康プラザ

2月

火	水	木	金	土	日
10:30~11:30					1
12:00~13:00					
13:30~14:30					
3 追加 レッスン	4	5	6	7	8
10:30~11:30 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 はじめてエアロ（佐藤） モーニング ヨガ（向井） 日曜 レッスン	15
10:30~11:30				バレトン（向井）	
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）	
17 追加 レッスン	18 月2 レッスン	19 レクテニ（山城）	20	21 バレトン（向井）	22
10:30~11:30 リフレッシュヨガ（平井）					
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（向井）		
24 New レッスン	25 月2 レッスン 運転フレイル（平林・木下）	26 レクテニ（山城）	27	28 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 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）