

3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            |
|-------------|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|------------|--------------------------------|--------------|
|             | 3                               | 4                                 | 5                           | 6          | 7                              | 8            |
| 10:30~11:30 | <b>追加<br/>レッスン</b> リフレッシュヨガ（平井） |                                   | <b>月2<br/>レッスン</b> レクテニ（山城） |            | <b>追加<br/>レッスン</b> はじめてエアロ（佐藤） | 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）                  |              |
|             | 10                              | 11                                | 12                          | 13         | 14                             | 15           |
| 10:30~11:30 |                                 |                                   |                             |            | 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（井村） | スタイルアップヨガ（佐藤）                  |              |
|             | 17                              | 18                                | 19                          | 20         | 21                             | 22           |
| 10:30~11:30 |                                 |                                   | <b>月2<br/>レッスン</b> 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（山城） |                                |              |
|             | 24                              | 25                                | 26                          | 27         | 28                             | 29           |
| 10:30~11:30 |                                 | <b>New<br/>レッスン</b> 運転フレイル（平林・木下） | <b>追加<br/>レッスン</b> 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（平林） | スタイルアップヨガ（佐藤）                  |              |
|             | 31                              |                                   |                             |            |                                |              |
| 10:30~11:30 |                                 |                                   |                             |            |                                |              |
| 12:00~13:00 |                                 |                                   |                             |            |                                |              |
| 13:30~14:30 | ナチュラルヨガ（平井）                     |                                   |                             |            |                                |              |

夜  
レッスン

第3金曜日祝日のためNightヨガは休講になります



※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)