

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 10:30~11:30 追加レッスン リフレッシュヨガ（平井）	4 12:00~13:00	5 月2 レッスン レクテニ（山城）	6	7 はじめてエアロ（佐藤） バレトン（向井）	8 追加 ピラティス&ヨガ（平林）
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 10:30~11:30	11 12:00~13:00	12 13:30~14:30	13 14:30~15:30	14 はじめてエアロ（佐藤） バレトン（向井）	15 スタイルアップヨガ（佐藤）
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）	21 バレトン（向井）	22
17 10:30~11:30	18 12:00~13:00	19 月2 レッスン レクテニ（山城）	20 13:30~14:30	21 バレトン（向井）	22
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 10:30~11:30 New レッスン 運転フレイル（平林・木下）	25 12:00~13:00	26 追加 レッスン レクテニ（山城）	27 13:30~14:30	28 はじめてエアロ（佐藤） バレトン（向井）	29 スタイルアップヨガ（佐藤）
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）		
31 10:30~11:30	12:00~13:00				
ナチュラルヨガ（平井）					



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)