

3月

ヘルスアップコースカレンダー

	火	水	木	金	土	日
	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)		月2 レッスン レクテニ (山城)		はじめてエアロ (佐藤)	追加 レッスン 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			月2 レッスン レクテニ (山城)			追加 レッスン ボクシングエクササイズ(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 (平林)		
	24	25	26	27	28	29
10:30~11:30		New レッスン 運転フレイル (平林・木下)	追加 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	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)	
	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)