

4月

ヘルスアップコースカレンダー

	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
10:30~11:30			体づくり運動			
13:30~14:30	ナチュラルヨガ					
	7	8	9	10	11	12
10:30~11:30			体づくり運動	個別トレーニング指導	リズム運動 バレトン	
13:30~14:30	ナチュラルヨガ	リズム運動 リズムダンス	ボール運動 レクテニ		リラックス	
	14	15	16	17	18	19
10:30~11:30			体づくり運動		リズム運動 リズムエアロ	
13:30~14:30	ナチュラルヨガ	リズム運動 棒体操	ボール運動 レクテニ	個別トレーニング指導	リラックス	
	21	22	23	24	25	26
10:30~11:30			体づくり運動	個別トレーニング指導	リズム運動 リズムダンス	バラエティ ボクササイズ
13:30~14:30	ナチュラルヨガ	リズム運動 リズムダンス	ボール運動 バランスボール		リラックス	
	28	29	30			
10:30~11:30			体づくり運動			
13:30~14:30	ナチュラルヨガ	リズム運動 リズムエアロ	ボール運動 レクテニ			

特別
レッスン

4月17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 0562-82-0221 までお願いします。