

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 (佐藤)			
13:30~14:30						
	7	8	9	10	11	12
10:30~11:30			体づくり運動 (佐藤)	個別トレーニング指導 (松浦)	リズム運動 バレトン (佐藤)	
13:30~14:30	ナチュラルヨガ (平井)	リズム運動 リズムダンス (榊原)	ボール運動 レクテニ (山城)		リラックス (平林)	
	14	15	16	17	18	19
10:30~11:30			体づくり運動 (佐藤)		リズム運動 リズムエアロ (佐藤)	
13:30~14:30	ナチュラルヨガ (平井)	リズム運動 棒体操 (今井)	ボール運動 レクテニ (山城)	個別トレーニング指導 (山城)	リラックス (平林)	
	21	22	23	24	25	26
10:30~11:30			体づくり運動 (佐藤)	個別トレーニング指導 (松浦)	リズム運動 リズムダンス (榊原)	バラエティ ボクササイズ (金沢)
13:30~14:30	ナチュラルヨガ (平井)	リズム運動 リズムダンス (小川)	ボール運動 バランスボール (荒河)		リラックス (平林)	
	28	29	30			
10:30~11:30			体づくり運動 (佐藤)			
13:30~14:30	ナチュラルヨガ (平井)	リズム運動 リズムエアロ (佐藤)	ボール運動 レクテニ (山城)			

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。