

# 5月

# ヘルスアップコースカレンダー



	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
10:30~11:30					リズム運動 リズムダンス (榊原)	
13:30~14:30					リラックス (平林)	
	5	6	7	8	9	10
10:30~11:30			<b>休館</b>	個別トレーニング指導 (松浦)	リズム運動 バレトン (佐藤)	バラエティ ピラティス&ヨガ (平林)
13:30~14:30		リズム運動 リズムダンス (小川)			リラックス (田川)	
	12	13	14	15	16	17
10:30~11:30			体づくり運動 (今井)	個別トレーニング指導 (松浦)	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 リズムエアロ (西本)		ボール運動 レクテニ (山城)	リラックス (平林)	
	19	20	21	22	23	24
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 (榊原)	ボール運動 レクテニ (山城)		リラックス (田川)	
	26	27	28	29	30	31
10:30~11:30			体づくり運動 (今井)		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 (小川)	ボール運動 バランスボール (荒河)	ボール運動 レクテニ (山城)	リラックス (田川)	

特別  
レッスン
5月15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 0562-82-0222 までお願いします。