

6月

ヘルスアップコースカレンダー



	火	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7
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 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 ボールdeヨガ (佐藤)		リラックス ヨガ (佐藤)	
	9	10	11	12	13	14
10:30~11:30			体づくり講座 体の上手な使い方 (池田)			バラエティ ピラティス&ヨガ (平林)
13:30~14:30	ナチュラルヨガ (平井)	リズム運動 リズムエアロ (佐藤)	ボール運動 レクテニ (山城)	個別トレーニング指導 (田川)	リラックス (横井)	
	16	17	18	19	20	21
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)	
13:30~14:30	ナチュラルヨガ (平井)	リズム運動 青竹ピクス (田川)	ボール運動 レクテニ (山城)		リラックス (平林)	
	23	24	25	26	27	28
10:30~11:30			体づくり運動 (今井)		リズム運動 リズムエアロ (佐藤)	ボクシングエクササイズ (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)	個別トレーニング指導 (山城)	リラックス (田川)	
	30					
10:30~11:30						
13:30~14:30	ナチュラルヨガ (平井)					

特別
レッスン

6月19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。