

# 7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 (今井)	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		リズム運動 リズムエアロ (西本)	ボール運動 ボールdeヨガ (佐藤)		リラックス (平林)	
	7	8	9	10	11	12
10:30~11:30			体づくり運動 (今井)		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	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)	
	14	15	16	17	18	19
10:30~11:30			体づくり運動 (佐藤)	個別トレーニング指導 (松浦)		
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 レクテニ (山城)		リラックス (田川)	
	21	22	23	24	25	26
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)	バラエティ ボクササイズ (金沢)
13:30~14:30	休館	リズム運動 リズム青竹 (田川)	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 (横井)	
	28	29	30	31		
10:30~11:30			体づくり講座 体の上手な使い方 (池田)	個別トレーニング指導 (松浦)		
13:30~14:30	休講	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

AMの場合 10:30~ 11:15~ 2枠開催！  
PMの場合 13:30~ 14:15~ 2枠開催！



特別  
レッスン

7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 0562-82-0222 までお願いします。