

ヘルスアップコースカレンダー

8月	火	水	木	金	土	日
					1	2
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 肩こり・猫背予防 (横井)	
	4	5	6	7	8	9
10:30~11:30			体づくり運動 (佐藤)		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 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 腰痛予防 (田川)	バラエティ ピラティス&ヨガ (平林)
	11	12	13	14	15	16
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)	バラエティ ボクササイズ (金沢)
13:30~14:30	休講	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 ヨガ (佐藤)	↑8月は第3日曜日
	18	19	20	21	22	23
10:30~11:30			体づくり講座 体の上手な使い方 (池田)		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 青竹ビクス (田川)	ボール運動 レクテニ (山城)		リラックス 腰痛予防 (平林)	
	25	26	27	28	29	30
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)	
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 肩こり・猫背予防 (田川)	
9月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
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	休講	リズム運動 リズムエアロ (西本)	ボール運動 バランスボール (荒河)		リラックス 腰痛予防 (横井)	

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

8月21日(金) 19:00~20:00 Nightヨガ開催！
9月 ピラティス&ヨガ、Nightヨガ、ボクササイズは
休講になります。

