# 12月 ヘルスアップコースカレンダー

あいち健康プラザ

| | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10:30～11:30 | | | 体づくり運動<br>（佐藤） | | リズム運動<br>リズム青竹（田川） | |
| 13:30～14:30 | ナチュラルヨガ<br>（平井） | リズム運動<br>リズムエアロ（佐藤） | ボール運動<br>レクテニ（山城） | コグニット(平林) | リラックス<br>肩こり・猫背予防（調整中） | |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 10:30～11:30 | | | 体づくり運動<br>（今井） | | リズム運動<br>リズムエアロ（佐藤） | バラエティ<br>ピラティス＆ヨガ（平林） |
| 13:30～14:30 | ナチュラルヨガ<br>（平井） | リズム運動<br>リズムダンス（小川） | ボール運動<br>レクテニ（山城） | コグニット(山根) | リラックス<br>腰痛予防（調整中） | |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 10:30～11:30 | | | 体づくり講座<br>体の上手な使い方（池田） | | リズム運動<br>バレトン（佐藤） | |
| 13:30～14:30 | ナチュラルヨガ<br>（平井） | リズム運動<br>リズムエアロ（佐藤） | ボール運動<br>バランスボール（荒河） | コグニット(田川) | リラックス<br>肩こり・猫背予防（調整中） | |
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 10:30～11:30 | | | 体づくり運動<br>（佐藤） | | リズム運動<br>リズムエアロ（西本） | |
| 13:30～14:30 | ナチュラルヨガ<br>（平井） | リズム運動<br>リズムダンス（小川） | ボール運動<br>レクテニ（山城） | コグニット(山根) | リラックス<br>腰痛予防（横井） | |
| | 29 | 30 | 31 | | | |
| 10:30～11:30 | | | | | | |
| 13:30～14:30 | | | | | | |

特別レッスン　12月18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。