

1月

令和6年度 ヘルスアップコース開催カレンダー

	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
10:30~11:30				迎春 レッスン 太極拳	はじめてエアロ (佐藤)	
12:00~13:00					バレトン (向井)	
13:30~14:30					スタイルアップヨガ (佐藤)	
	7	8	9	10	11	12
10:30~11:30					はじめてエアロ (佐藤)	
12:00~13:00					バレトン (向井)	
13:30~14:30	ナチュラルヨガ (平井)	リズム&ストレッチ (向井)	ボールdeヨガ (佐藤)	体づくり運動 (山城)	スタイルアップヨガ (佐藤)	
	14	15	16	17	18	19
10:30~11:30			月1 レッスン 太極拳		はじめてエアロ (佐藤)	New レッスン モーニングヨガ (向井)
12:00~13:00					バレトン (向井)	
13:30~14:30		リズム&ストレッチ (向井)	ボールdeヨガ (佐藤)	体づくり運動 (山城)	スタイルアップヨガ (佐藤)	
	21	22	23	24	25	26
10:30~11:30					はじめてエアロ (佐藤)	
12:00~13:00					バレトン (向井)	
13:30~14:30	ナチュラルヨガ (平井)	リズム&ストレッチ (向井)	ボールdeヨガ (佐藤)	体づくり運動 (檜垣)	スタイルアップヨガ (佐藤)	
	28	29	30	31		
10:30~11:30						
12:00~13:00						
13:30~14:30	ナチュラルヨガ (平井)	リズム&ストレッチ (向井)	ボールdeヨガ (佐藤)	体づくり運動 (檜垣)		

夜レッスン 1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。