

2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
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					スタイルアップヨガ (佐藤)	
	4	5	6	7	8	9
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)	
	11	12	13	14	15	16
10:30~11:30			月1 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	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)	
	18	19	20	21	22	23
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)	
	25	26	27	28		
10:30~11:30			追加 レッスン	太極拳		
12:00~13:00						
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 (檜垣)		

夜レッスン 2月21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。