

5月

令和7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
10:30~11:30						
12:00~13:00					バレトン (向井)	
13:30~14:30			ボールdeヨガ (佐藤)	体づくり運動 (山城)		
	6	7	8	9	10	11
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		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)	
	13	14	15	16	17	18
10:30~11:30					はじめてエアロ (佐藤)	
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 (山城)	スタイルアップヨガ (佐藤)	
	20	21	22	23	24	25
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)	
	27	28	29	30		
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 (山城)		

**特別
レッスン**

5月16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 0562-82-0221 までお願いします。