

4月

令和7年度 ヘルスアップコース開催カレンダー

 あいち健康プラザ

	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
10:30～11:30						
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）		
	8	9	10	11	12	13
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	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（井村）	スタイルアップヨガ（佐藤）	
	15	16	17	18	19	20
10:30～11:30			追加 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）	
	22	23	24	25	26	27
10:30～11:30					はじめてエアロ（佐藤） 日曜 レッスン	サンデー 太極拳
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）	
	29	30				
10:30～11:30		 リズム＆ストレッチ（向井）				
12:00～13:00						
13:30～14:30						

特別
レッスン

4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 0562-82-0221 までお願いします。