

5月の日曜・祝日教室

	5日 (日)	12日 (日)	19日 (日)	26日 (日)
10:00	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:40	かんたん エアロ 三宅	やさしい エアロと ストレッチ 吉岡		ポル・ド・ ブラ 岩坪
11:20				10:50
11:30	リフレッシュ ヨガ 三宅	なかなか エアロ 大森	オリジナル ヨガ 吉田	11:00
12:20				なかなか エアロ 平賀
12:40	プール		12:10	
13:20	初中級 おまかせ 井上	12:20	12:20	12:00
13:25	中上級 おまかせ 井上	12:40	12:20	12:10
14:05		おまかせ マット 為房	12:50	マット コンディ ショニング 三尾
15:00		13:40	13:00	13:00
16:00		14:00	13:50	
17:00				
18:00				

◆ 4/27～5/5 限定 ◆
 準会員の方も
 教室に参加できます！
 ※4/29、5/6(月)は休館日です

ホームページでも
 ご確認いただけます。

南部健康づくりセンター