

6月の日曜教室

	2日 (日)	9日 (日)	16日 (日)	23日 (日)	30日 (日)
10:00	ジム ダンベル 体操 高橋	スタジオ リラックス ヨガ 吉岡	スタジオ やさしい エアロと ストレッチ 吉岡	ジム すわって 健脚体操 川上	スタジオ
10:30					
10:40	シンプル エアロ 為房			スタジオ ストレッチ ポール 斉藤	シンプル エアロ 高槻
11:10	スタジオ	シンプル エアロ 吉田			
11:20	おまかせ マット 為房		おまかせ マット 為房		
12:10		オリジナル エアロ 吉田		バレトン 岩坪	なかなか エアロ 大森
12:45	プール 超初・初級 森下				ピラティス 大森
13:15					
13:20	中上級 森下				
13:50					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					

♪ 6/30 限定 ♪
準会員の方も
教室に参加できます！

ホームページでも
ご確認くださいませ。
南部健康づくりセンター