

7月の日曜教室

	7日 (日)	14日 (日)	21日 (日)	28日 (日)
10:00	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
10:30	おまかせ マット 為房	オリジナル ヨガ 岩坪	ストレッチ ポール 高槻	
11:30		かんたん エアロと ストレッチ 為房	シンプル エアロ 吉田	ジム
11:40	ちょっと がんばる エアロと ストレッチ 吉岡		オリジナル エアロ 吉田	ダンベル 体操 高橋
12:40	プール			スタジオ
12:50	超初・初級 森下			なかなか エアロ 大森
13:20				
13:25	中上級 森下			ピラティス 大森
13:55				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				

◆ 7/28 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
ご確認いただけます。

南部健康づくりセンター