

# 8月の日曜・祝日教室

	4日 (日)	11日 (日)	18日 (日)	25日 (日)
10:00	スタジオ オリジナル ヨガ 岩坪	スタジオ ひきしめ マット 高橋	スタジオ シンプル エアロと ストレッチ 為房	スタジオ やさしい エアロと ストレッチ 高槻
10:50				
11:00	やさしい エアロと ストレッチ 吉岡	なかなか エアロ 大森	オリジナル ヨガ 吉田	ベリー ダンス ナタリヤ
12:00				
12:40	プール 超初・初級 森下		オリジナル エアロ 吉田	
13:10				
13:15	中上級 森下	かんたん エアロ 木庭		
13:45				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				

◆ 8/11 限定 ◆  
準会員の方も  
教室に参加できます！

♠ お盆休み ♠  
8月13日(火)～15日(木)  
\* 8月12日(月)は休館日  
16日(金)より通常営業

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