

9月の日曜教室

	1日 (日)	8日 (日)	15日 (日)	22日 (日)	29日 (日)
10:00	スタジオ やさしい エアロと ストレッチ 吉田	スタジオ	スタジオ やさしい エアロ 吉岡	スタジオ オリジナル ヨガ 岩坪	スタジオ
11:00		10:50	10:45	10:50	10:40
11:10	ピラティス 大森	ひきしめ マット 為房	10:55	11:00	バレトン 岩坪
12:00		11:50	11:55	12:00	11:30
12:10	なかなか エアロ 木庭	12:00	12:15	12:00	11:40
13:10		12:30	12:45	13:00	12:30
		12:40	12:50	14:00	12:40
		13:20	13:20	15:00	ストレッチ ポール センター スタッフ
				16:00	
16:00		16:00	16:00	16:00	
17:00		17:00	17:00	17:00	
18:00		18:00	18:00	18:00	

◆ 9/1 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

検索