

10月の日曜・祝日教室

6日 (日)	13日 (日)	20日 (日)	22日 (火)	27日 (日)
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00 おまかせ マット 為房	10:00 スタジオ	10:00 オリジナル ヨガ 吉田	10:00 太極養生 体操 王	10:00 スタジオ
11:00	10:35 リラックス ヨガ 吉岡	10:50	11:00	10:20 やさしい エアロと ストレッチ 三尾
11:10 ディスコ ダンス 小室	11:35	11:00 ちょっと がんばる エアロ 吉田	11:10 初心者 エアロ 吉岡	11:20
11:40 オリジナル エアロ 小室	11:45 やさしい エアロ 為房	11:50	11:45 エンジョイ フラ 吉岡	11:30 なかなか エアロ 大森
12:40	12:30 ひきしめ マット 為房	13:00	12:30 なかなか エアロ 菊本	12:30 ピラティス 大森
14:00	13:40	14:00	13:40	13:30
15:00	14:00	15:00	16:00	16:00
16:00	15:00	16:00	17:00	17:00
17:00	16:00	17:00	18:00	18:00
18:00	17:00	18:00		

◆ 10/22、10/27 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