

# 11月の日曜・祝日教室

	3日 (日)	10日 (日)	17日 (日)	23日 (土)	24日 (日)
10:00	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:30	シンプル エアロと ストレッチ 三尾	かんたん エアロ 為房	バレトン 岩坪	オリジナル ヨガ 吉田	やさしい エアロと ストレッチ 為房
11:30	ちょっと がんばる エアロ 吉岡	おまかせ マット 為房	シンプル エアロ 吉田	ちょっと がんばる エアロ 吉田	なかなか エアロ 大森
12:30	リラックス ヨガ 吉岡		オリジナル エアロ 吉田		ピラティス 大森
13:30				プール	
14:00				初中級 おまかせ 井上	
15:00				中上級 おまかせ 井上	
16:00					
17:00					
18:00					

水泳教室の  
連続受講は  
ご遠慮ください。

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 検索

◆ 11/24 限定 ◆

準会員の方も  
教室に参加できます！

