

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！

