

12月の日曜教室

	1日 (日)	8日 (日)	15日 (日)	22日 (日)
10:00	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:50	オリジナル ヨガ 岩坪			かんたん エアロと ストレッチ 吉田
11:00	ちょっと がんばる エアロと ストレッチ 三尾	おまかせ マット 為房	ポル・ド・ ブラ 岩坪	
12:00		ディスコ ダンス 小室	やさしい エアロ 吉岡	なかなか エアロ 大森
13:00		オリジナル エアロ 木庭	リラックス ヨガ 吉岡	ピラティス 大森
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				

◆ 12/22 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
ご確認いただけます。

南部健康づくりセンター 検索