

1/4(土)
プログラム変更

1月の日曜教室



	4日 (土)	5日 (日)	12日 (日)	19日 (日)	26日 (日)
9:30					
10:00	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:30	ストレッチ ポール 斉藤	オリジナル ヨガ 岩坪			やさしい エアロと ストレッチ 為房
11:10		ディスコ ダンス 小室	やさしい エアロと ストレッチ 吉岡		
11:20	初心者 エアロ 森下			かんたん エアロ 三宅	
11:50		オリジナル エアロ 小室	オリジナル エアロ 吉田		なかなか エアロ 大森
12:00	ひきしめ マット森下			マット オリジナル 三宅	
12:20					
12:30	ちょっと がんばる エアロ 三宅				
13:20			オリジナル ヨガ 吉田	ちょっと がんばる エアロ 木庭	ピラティス 大森
13:35	プール				
14:20	初中級 おまかせ 井上				
14:25	中上級 おまかせ 井上				
15:15					
16:00					
17:00					
18:00					

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

◆ 1/26限定 ◆
準会員の方も
教室に参加できます！