

2月の日曜・祝日教室

2日 (日)	9日 (日)	11日 (火)	16日 (日)	23日 (日)
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00 やさしい エアロと ストレッチ 為房	10:00 スタジオ	10:00 太極養生 体操 王	10:00 リラックス ヨガ 吉岡	10:00 やさしい エアロ 三尾
11:00 ベリー ダンス ナタリヤ	10:30 バレトン 岩坪	11:00 初心者 エアロ 吉岡	11:00 ディスコ ダンス 小室	10:45 マット コンディ ショニング 三尾
12:00	11:20 なかなか エアロ 大森	11:10 エンジョイ フラ 吉岡	11:50 オリジナル エアロ 小室	11:45
13:00	12:30 オリジナル ヨガ 吉田	11:45 なかなか エアロ 菊本	12:00	13:00
14:00	12:40	12:30	12:50	14:00
15:00	13:40	13:40	14:00	15:00
16:00	14:00	14:00	15:00	16:00
17:00	15:00	15:00	16:00	17:00
18:00	16:00	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

◆ 2/9 限定 ◆

準会員の方も
教室に参加できます！