3月の日曜・祝日教室

	1日（日）	8日（日）	15日（日）	20日（金）	22日（日）	29日（日）
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00		リラックスヨガ 吉岡	おまかせマット 為房		オリジナルヨガ 吉田	ひきしめマット 為房
10:30	ポル・ド・ブラ 岩坪			オリジナルエアロ 井本		
10:40						
10:50					かんたんダンス 小室	
11:00			シンプルエアロ 吉田			やさしいエアロ 吉岡
11:10						
11:15		やさしいエアロ 為房				
11:20						
11:30	なかなかエアロ 大森				ちょっとがんばるエアロ 小室	
11:40			オリジナルエアロ 吉田			
11:45						リラックスヨガ 吉岡
11:50						
11:55				シェイプヨガ 井本		
12:00						
12:10		おまかせマット 為房				
12:30						
12:40	ピラティス 大森					
12:55						
13:10				エンジョイフラ 基礎編 吉岡		
13:30						
13:40						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						

◆ 3/1、3/20　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