

# 9月の日曜・祝日教室

	2日 (日)	9日 (日)	16日 (日)	23日 (日)	30日 (日)
10:00	スタジオ		スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00-10:40	ストレッチ ポール 斉藤			かんたん エアロ 森下	スッキリ マット 川上
10:40-10:50					
10:50-11:30	かんたん エアロ 木庭	ジム ひきしめ サーキット 高橋	ひきしめ & ストレッチ ポール 高槻	ベリー ダンス ナタリヤ	なかなか エアロ 平賀
11:30-11:40		スタジオ			
11:40-12:30	オリジナル エアロ 木庭	なかなか エアロ 大森	ちょっと がんばる エアロ 吉岡	おまかせ マット 為房	バレトン 岩坪
12:30-12:40					
12:40-13:00		ピラティス 大森	リラックス ヨガ 吉岡		
13:00-13:30					
13:30-14:00					
14:00-15:00					
15:00-16:00					
16:00-17:00					

♪9/2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