

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
10:40	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
10:50		ジム			
11:30	かんたん エアロ 木庭	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
11:40		スタジオ			
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
12:40					
13:00		ピラティス 大森	リラックス ヨガ 吉岡		
13:30					
14:00					
15:00					
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