

# 10月の日曜教室

	7日 (日)	14日 (日)	21日 (日)	28日 (日)
10:00	スタジオ	スタジオ		スタジオ
10:30		ストレッチ ポール 斉藤	ジム	
10:40	バレトン 岩坪	ジム ゆっくり ステップ 高橋	はじめての ジョギング 川上	やさしい エアロ 木庭
11:30		スタジオ	スタジオ	
11:40	ちょっと がんばる エアロ 吉岡	なかなか エアロ 平賀	シンプル エアロ 高槻	なかなか エアロ 大森
12:30			おまかせ マット 為房	
12:40	リラックス ヨガ 吉岡			オリジナル ヨガ 吉田
13:40				
14:00				
15:00				
16:00				
				17:00
				18:00

♪ 10/28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