

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