

6月の日曜教室

7日 (日)	14日 (日)	21日 (日)	28日 (日)
10:00 スタジオ	10:00 スタジオ	10:00 スタジオ	10:00 スタジオ
10:30 ストレッチ ポール 森下	10:30 オリジナル ヨガ 吉田	10:30 やさしい エアロ 吉岡	10:30 バレトン 岩坪
11:00	11:15	11:10	11:10
11:20 かんたん ダンス 小室	11:35 オリジナル エアロ 吉田	11:30 リラックス ヨガ 吉岡	11:30 なかなか エアロ 大森
11:50	12:25	12:20	12:20
12:10 ちょっと がんばる エアロ 小室	13:00	13:00	12:40
12:55			13:25 ピラティス 大森
14:00			14:00
15:00			15:00
16:00			16:00
17:00	17:00	17:00	17:00
18:00	18:00	18:00	18:00

◆ 6/28 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](#) [検索](#)