

10月の日曜教室

	4日 (日)	11日 (日)	18日 (日)	25日 (日)
10:00	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:30				
	ジム	プール	プール	
11:00		オリジナル ヨガ 吉田		バレトン 岩坪
11:20	やさしい エアロ		シンプル エアロ 小室	
	吉岡			
12:00	ストレッチ	オリジナル エアロ 吉田	ダンス エアロ 小室	なかなか エアロ 大森
		超初級・初級 スイム 12:05 斉藤		
12:20				
12:40	なかなか エアロ 菊本			
		中級・上級 スイム 12:10		
13:30				
			超初級・初級 スイム 13:45	ピラティス 大森
14:00				
			高橋	
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				

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

◆ 10/25 限定 ◆
準会員の方も
教室に参加できます！