

1月の日曜教室

	10日 (日)	17日 (日)	24日 (日)	31日 (日)
10:00	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:30	バレトン 米林	ピラティス 岩坪	やさしい エアロ 三尾	オリジナル ヨガ 吉田
11:15				
11:35	リラックス ヨガ 吉岡	ディスコ ダンス 小室	おまかせ マット 為房	なかなか エアロ 大森
12:25				超初級・初級 スイム 12:05 齊藤
12:45	オリジナル エアロ 菊本	12:40 超初級・初級 スイム		12:10 中級・上級 スイム
13:35		13:10 高橋 13:15 中級・上級 スイム		
14:00		13:45		
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				

ホームページでも
ご確認ください。

南部健康づくりセンター 検索

◆ 1/31 限定 ◆
準会員の方も
教室に参加できます！