

4月の日曜・祝日教室

	4日 (日)	11日 (日)	18日 (日)	25日 (日)	29日 (木) 昭和の日
10:00	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:30	初中級 エアロ 伊藤	ストレッチ ヨガ 吉岡	かんたん ダンス 小室	バレトン 米林	ピラティス 岩坪
11:20					
11:40	パワーヨガ 吉田	初級 エアロ 吉岡	中上級 エアロ 菊本	中上級 エアロ 大森	初心者 エアロ 本村
12:25					マット ストレッチ
13:00					
13:45					初中級 エアロ 伊藤
14:00					
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 検索

◆ 4/25限定 ◆
準会員の方も
教室に参加できます！

運動動画をYouTubeで配信中！
チャンネル名 岡山県南部健康づくりセンター
QRコードを読み込むと直接つながります。
チャンネル登録をお願いします！

