

7月の日曜・祝日教室

7/24(土)
プログラム変更

4日 (日)	11日 (日)	18日 (日)	22日 (木) 海の日	23日 (金) スポーツの日	24日 (土)	25日 (日)
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
	プール			ジム		プール
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
ピラティス 岩坪	ストレッチ ヨガ 吉岡	かんたん ダンス 小室	太極 養生体操 王	中級 エアロ 井本	姿勢改善 ポール センター スタッフ	バレトン 米林
10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30
					マット トレーニング 本村 ひきしめ ボディ	
11:15	11:15	11:15	11:20	11:30	11:05	11:15
中上級 エアロ 菊本	初級 エアロ 吉岡	初中級 エアロ 吉田	初心者 エアロ 本村	パワーヨガ 井本	初心者 エアロ 為房	中上級 エアロ 大森
11:35	11:35	11:35	11:40	11:50	11:25	11:35
			マット ストレッチ		マット トレーニング	超初級・初級 スイム
12:25	12:15	12:25	12:10	12:40	11:55	12:05
	12:40		12:40			12:10
	超初級・初級 スイム 高橋					中級・上級 スイム
13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	12:25	12:40
	13:10		初中級 エアロ 伊藤	初級 エアロ 吉岡	中級 エアロ 吉田	
	13:15			マットストレッチ		
14:00	14:00	14:00	13:50	13:40	13:35	
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	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

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！



◆ 7/25 限定 ◆
準会員の方も
教室に参加できます！