

# 10月の日曜教室

	3日 (日)	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	スタジオ
10:30	バレトン 米林	初級 ダンス 小室	パワーヨガ 岩坪	初級 エアロ 吉岡	初級 エアロ 伊藤
11:15					
11:35	初中級 エアロ 吉田	中級 エアロ 菊本	初中級 エアロ 三尾	ストレッチ ヨガ 吉岡	中上級 エアロ 大森
12:25					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					

  

12:05	超初級・初級 スイム	高橋
12:10	中級・上級 スイム	
12:40		
13:10	超初級・初級 スイム	斉藤
13:15	中級・上級 スイム	
13:45		

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

◆ 10/31 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！

