

11月の日曜・祝日教室

3日 (水) 文化の日	7日 (日)	14日 (日)	21日 (日)	23日 (火) 勤労感謝の日	28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
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30
初級 エアロ 泉	バレトン 米林	初級 エアロ 伊藤	ストレッチ ヨガ 岩坪	太極 養生体操 王	初級 エアロ 吉岡
11:10	11:15	11:10	11:15	11:20	11:10
11:30	11:35	11:30	11:35	11:40	11:30
中級 エアロ 泉	初中級 エアロ 三宅	中級 エアロ 菊本	初中級 エアロ 三尾	初心者 エアロ 吉岡	マットストレッチ
12:20	12:25	12:20	12:25	12:10	11:50
13:00	13:00	13:00	13:00	12:40	12:40
14:00	14:00	14:00	14:00	13:00	13:00
15:00	15:00	15:00	15:00	13:50	13:45
16:00	16:00	16:00	16:00	14:00	14:00
17:00	17:00	17:00	17:00	18:00	18:00
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	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

◆ 11/28 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。

チャンネル登録お願いします！