

12月の日曜教室

	5日 (日)	12日 (日)	19日 (日)	26日 (日)
10:00	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:30	ストレッチ ヨガ 岩坪	初級 エアロ 伊藤	初心者 エアロ	バレトン 米林
11:15			吉岡 マット ストレッチ	
11:35	初中級 エアロ 三宅	中級 エアロ 菊本		中上級 エアロ 大森
12:25			初中級 エアロ 三尾	超初級・初級 スイム センター スタッフ 12:05 12:10
13:00		12:40 超初級・初級 スイム センター スタッフ 13:10 13:15 中級・上級 スイム 13:45		中級・上級 スイム 12:40
14:00				ピラティス 大森
15:00	<p>ホームページでも ご確認くださいませ。</p> <p>南部健康づくりセンター 検索</p>		<p>◆ 12/26限定 ◆ 準会員の方も 教室に参加できます！</p>	
16:00			<p>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！</p>	
17:00				
18:00				