

5月の日曜・GW教室

	1日 (日)	3日 (火) 憲法記念日	4日 (水) みどりの日	5日 (木) こどもの日	8日 (日)	15日 (日)	22日 (日)	29日 (日)
10:00	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	スタジオ
10:30	ストレッチ ヨガ 三宅	マット ストレッチ センター スタッフ	姿勢改善 ポール センター スタッフ	マット ストレッチ センター スタッフ	初級 ダンス 小室	パワーヨガ 岩坪	バレトン 米林	ピラティス 大森
11:15		太極 養生体操 王		バレトン 岩坪				
11:35	初中級 エアロ 三宅			11:40 中級 エアロ 小室	11:50 中級 エアロ 伊藤	11:35 初中級 エアロ 三尾	11:40 初級 エアロ 吉岡	11:35 中上級 エアロ 大森
12:25		12:10 初級 エアロ 三尾						
13:00								
14:00			13:30 中上級 エアロ 菊本				13:25 ストレッチ ヨガ 吉岡	
15:00			14:20					
16:00								
17:00								
18:00								

ホームページでも
ご確認くださいませ。

南部健康づくりセンター 検索

◆ 5月29日 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！

