

6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	ピラティス 岩坪	初級 エアロ 伊藤	ストレッチ ヨガ 吉岡	中上級 エアロ 大森
11:15				
11:35	中級 エアロ 菊本	マット ストレッチ 三尾	初中級 エアロ 小室	バレトン 米林
12:25				
12:40		超初級・初級 スイム		中級・上級 スイム
13:00		センター スタッフ		センター スタッフ
13:20				
14:00				
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>◆ 6/26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！</p> <p>チャンネル名 岡山県南部健康づくりセンター</p> <p>QRコードを読み込むと直接つながります。</p> <p>チャンネル登録をお願いします！</p>	
17:00				
18:00				