

9月の日曜教室

	4日 (日)	11日 (日)	18日 (日)	23日 (金) 秋分の日	25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	初心者 エアロ 吉岡	姿勢改善 ポール センタースタッフ	バレトン 米林	10:30 本村 10:35 10:35 マット トレーニング ひきしめ ボディ	ストレッチ ヨガ 岩坪
11:00	マット ストレッチ	11:10	11:15	10:40 中級 エアロ 井本	11:15
11:30		11:10 初中級 エアロ 伊藤	11:35 初級 エアロ 三尾	11:30	11:35 中上級 エアロ 大森
11:50	中級 エアロ 菊本	12:00	12:15	11:50 パワー ヨガ 井本	12:05 超初級・初級 スイム センター スタッフ
12:40		12:40 超初級・初級 スイム	12:40	12:40	12:10 中級・上級 スイム
13:00		13:10 センタースタッフ 13:15	13:00	13:00 エンジョイ フラ 吉岡	12:25
14:00		13:45 中級・上級 スイム	14:00	13:50	12:45 12:40 ピラティス 大森
15:00				14:00	13:30
16:00					14:00
17:00					
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

◆ 9/25 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！

