

10月の日曜教室

2日 (日)	9日 (日)	16日 (日)	23日 (日)	30日 (日)
10:00 スタジオ	10:00 スタジオ 10:30 ストレッチ ヨガ 吉岡	10:00 スタジオ 10:10 初級 エアロ 三尾	10:00 スタジオ 10:30 パワーヨガ 岩坪	10:00 スタジオ
10:30 初級 エアロ 三宅	10:50 11:00 11:10 初中級 エアロ 伊藤	10:50 11:10 姿勢改善 ポール 斎藤	11:15 11:35 初中級 エアロ 小室	10:30 バレトン 米林
11:10 マットストレッチ	11:30 11:50 12:00 中級 エアロ 菊本	11:50 12:00 超初級・初級 スイム	12:05 センタースタッフ 12:10 超初級・初級 スイム 12:25 12:40 初中級 エアロ 小室	11:15 11:35 12:25 12:45 中上級 エアロ 大森
11:30 マットストレッチ	12:40 13:00 13:10 13:15 超初級・初級 スイム センタースタッフ	13:00 13:45 中級・上級 スイム	12:40 13:00 14:00 14:00 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	13:30 14:00 ピラティス 大森
12:40 13:00 13:10 13:15 超初級・初級 スイム センタースタッフ	13:45 14:00 中級・上級 スイム	14:00 14:00 14:00 14:00 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！		
13:00 13:10 13:15 超初級・初級 スイム センタースタッフ	14:00 14:00 14:00 14:00 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	14:00 14:00 14:00 14:00 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！		
14:00 14:00 14:00 14:00 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	14:00 14:00 14:00 14:00 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！	14:00 14:00 14:00 14:00 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		
15:00 ホームページでも ご確認いただけます。	◆ 10/30 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	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	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
16:00 南部健康づくりセンター	検索			
17:00				
18:00				