

10月の日曜教室

2日 (日)	9日 (日)	16日 (日)	23日 (日)	30日 (日)
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
	ストレッチ ヨガ 吉岡	10:10		
10:30		10:50	10:30	10:30
初級 エアロ 三宅		初級 エアロ 三尾	11:15	11:15
11:10	11:00		パワーヨガ 岩坪	
11:30	11:10	11:10		
マットストレッチ	初中級 エアロ 伊藤	姿勢改善 ポール 斉藤	11:35	11:35
11:50	12:00	11:50	初中級 エアロ 小室	11:35
中級 エアロ 菊本		12:00	12:05	11:35
12:40	12:40		12:10	11:35
13:00	13:00	13:00	12:25	12:25
			12:40	12:45
	超初級・初級 スイム			ピラティス 大森
	13:10			13:30
	13:15			
	センタースタッフ			
	13:45			
	中級・上級 スイム			
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
15:00				
16:00				
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

◆ 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

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！

