


1月の日曜教室

	8日 (日)	15日 (日)	22日 (日)	29日 (日)	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	プール
10:00					
10:15	姿勢改善 ポール	ピラティス 米林	初級 ダンス 小室		
10:50	センタースタッフ			バレトン 岩坪	
11:10	初級 エアロ 吉岡	中級 エアロ 伊藤	マット コンディショニング 三尾		
11:50	マット ストレッチ			中上級 エアロ 大森	超初級・初級 スイム
12:10					センター スタッフ
13:00	プール 超初級・初級 スイム				12:05
13:30	センター スタッフ				12:10
13:35	中級・上級 スイム				中級・上級 スイム
14:05					12:40
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					

◆ 1/29限定 ◆
準会員の方も
教室に参加できます！

運動動画 配信中！

You Tube QRコード LINE QRコード
岡山南部健康づくりセンター 岡山県健康づくり財団




チャンネル・友達登録お願いします！