


2月の日曜・祝日教室

	5日 (日)	11日 (土) 建国記念の日	12日 (日)	19日 (日)	23日 (木) 天皇誕生日	26日 (日)
10:00	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:30	パワーヨガ 岩坪	マット トレーニング 為房	バレトン 米林	初級 エアロ 三尾	ラジオ体操 センタースタッフ	姿勢改善 ポール センタースタッフ
11:15		初心者 エアロ 為房	初中級 エアロ 伊藤	11:10	10:40	11:10
11:35	初級 エアロ 吉岡	11:40	12:00	11:30	11:30	11:30
12:15	マット ストレッチ	12:00	12:00	12:20	12:00	12:00
12:35		12:30	12:40	12:20	12:20	12:20
13:00		12:50	13:10	12:50	12:50	12:40
14:00		13:40	13:15	13:00	13:10	13:25
15:00		14:00	14:00	14:00	13:55	14:00
16:00					14:00	
17:00						
18:00						

◆ 2/26 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！