

11月の祝日教室

11/3 (金)	11/23 (木)
9:00 スタジオ	9:00 スタジオ
10:15 マツ ストレッチ30 センタースタッフ	10:05 太極拳 45 王
10:45	10:50
11:05 中級 エアロ50 井本	11:10 初級 エアロ40 三宅
11:55	11:50
12:15 パワーヨガ 45 井本	12:00
13:00	12:15 ピラティス 45 本村
13:30 初心者 エアロ30 吉岡	13:00
14:00	14:00
14:20 エンジョイ フラ40 吉岡	14:20 バレトン 45 米林
15:00	15:05
15:20 太極養生 体操40 王	15:10 卓球30 センター スタッフ
16:00	15:40 卓球30
16:10	16:10
17:00	17:00
18:00	18:00

11月土曜日
隔週教室の予定

パワーヨガ45(吉田)
14:15~15:00
4日.11日.18日
中上級エアロ50(大森)
14:15~15:05
25日

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!