3月の祝日教室

3/20（水）

9:00	
10:00	
10:30	2Fスタジオ　ストレッチヨガ　岩坪
11:15	
11:30	3F ジム　かんたんステップ　為房
12:00	
12:15	2Fスタジオ　おまかせマット　為房
12:45	
13:15	2Fスタジオ　初中級エアロ　吉岡
14:00	
14:20	2Fスタジオ　ピラティス　米林
15:05	
16:00	
17:00	
18:00	

3月土曜日
内容と担当

パワーヨガ45(吉田)

14:15～15:00

2日.16日.30日

中上級エアロ50（大森）

14:15～15:05

9日.23日

運動動画 配信中！

You Tube QRコード　岡山南部健康づくりセンター

LINE　QRコード　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！