

# 5/1(水)、2(木) 通常レッスン

	5/1(水)			5/2(木)		
9:00	1Fプール	2Fスタジオ	3Fジム	1Fプール	2Fスタジオ	3Fジム
9:40	ひざ腰スッキリマット30 川上					ダンベル体操 20 水畑
10:05				10:05 太極拳 45 王		10:10 健脚ウォーキング 40 斉藤
10:20			定員			
10:50			かんたんステップ30 森下			
10:55			ダンベル体操 20 川上			
11:20	11:20 11:15			11:10 初級エアロ40 三宅		
11:20	11:15			11:50		
12:15	12:15			12:15	ピラティス 45 本村	
12:55	12:55			13:05	13:05	ひきしめウォーク30 水畑
13:15	13:15		13:10	13:20	13:20	13:35
13:15	13:15		13:10	13:20	13:20	13:35
13:15	13:15		13:10	13:20	13:20	13:35
14:05	14:05			14:15	14:15	14:25
14:05	14:05			14:15	14:15	14:25
14:15	14:15			14:45	14:45	15:05
14:15	14:15			14:45	14:45	15:05
14:55	14:55			15:15	15:15	15:30
14:55	14:55			15:15	15:15	15:30
15:10	15:10			15:30	15:30	
15:20	15:20			15:30	15:30	
16:00	2階 卓球場(A面) 5名 予約制					
17:00						
18:00						

# 5月の祝日教室

	5/3(金) 憲法記念日	5/4(土) みどりの日	5/6(月) 振替休日
9:00			
10:00	2Fスタジオ バレトン45 岩坪	3Fジム ウォーキング & ジョギング 斉藤	2Fスタジオ マットオリジナル30 本村
10:45			
11:05	中級エアロ50 井本	2Fスタジオ 初級エアロ40 三宅	11:05 11:15 11:35
11:05	11:05	11:15	11:35
11:55			
12:15	12:15	12:15	12:15
12:15	12:15	12:15	12:15
13:00	13:00	13:05	13:05
13:00	13:00	13:05	13:05
14:00	14:00	14:15	14:00
14:00	14:00	14:15	14:00
14:15	14:15	14:15	14:30
14:15	14:15	14:15	14:30
14:55	14:55	15:00	15:15
14:55	14:55	15:00	15:15
15:15	15:15		
15:15	15:15		
16:00	16:00		
16:00	16:00		
17:00			
17:00			
18:00			

## 5月土曜日 内容と担当

パワーヨガ45 (吉田)  
14:15~15:00


18日

中上級エアロ50 (小室)  
14:15~15:05

11日.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!