

4月の祝日教室

| | |
|-------|-------------------------------------|
| | 4/29 (火) |
| 9:00 | |
| 10:00 | 3Fジム スッキリ体操20 センタースタッフ |
| 10:20 | |
| 10:30 | 2Fスタジオ 太極拳 入門40 王 |
| 11:10 | |
| 12:00 | |
| 12:15 | 初級 エアロ40 片山 |
| 12:55 | |
| 13:15 | ストレッチ ヨガ45 片山 |
| 14:00 | |
| 14:20 | 中級 エアロ50 齋藤 |
| 15:10 | |
| 16:00 | |
| 17:00 | |
| 18:00 | |

4月土曜日
内容と担当

オリジナルヨガ45(福井)

14:15~15:00

5日

パワーヨガ45(吉田)

14:15~15:00

19日

フットリラクヨガ45(福井)

14:15~15:00

12日.26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!