

# 4月の祝日教室

	<b>4/29 (火)</b>
9:00	
10:00	<b>3Fジム</b> スッキリ体操20 センタースタッフ
10:20	
10:30	<b>2Fスタジオ</b> 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!