

7月の祝日教室

	7/21 (月)
9:00	
10:00	 2Fスタジオ マット トレーニング30
10:30	矢野
10:50	
11:35	初中級 エアロ45 矢野
12:00	
12:30	 おまかせ マット30 為房
13:00	
13:20	 初心者 エアロ30 為房
13:50	
14:30	 ピラティス45 松永
15:15	
16:00	
17:00	
18:00	

7月土曜日
内容と担当

オリジナルヨガ45(吉田)

14:15~15:00

5日.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！