

8月11日(月・祝)・8月16日(土)の教室

8/11 (月・祝)		8/16(土)		
スタジオ		プール	スタジオ	ジム
9:00				チューブ 体操20 センタースタッフ
10:00	初中級 エアロ45 本村		10:15 ストレッチ ヨガ45 福井	10:10 レッツ ジョギング50 斉藤
10:45				
11:05	ピラティス45 本村		11:20 初心者 エアロ30 福井	
11:50			11:50	
12:00				
12:15	初心者 エアロ30 三宅	12:15 超初級・初級 スイム30 森下		
12:45		12:45 中級・上級 スイム30		
13:05	マット ストレッチ30 三宅	13:15 エンジョイ アクア30 センタースタッフ	13:05 中級 エアロ50 矢野	
13:35		13:55	13:55	
14:00				
14:30	ピラティス45 松永	14:15 オリジナル ヨガ45 本村		
15:15		15:00		ダンベル 体操20 センタースタッフ
		15:45	こども かけっこ教室 川上	
16:00				
17:00		16:45	こども かけっこ教室	16:50
18:00				17:35 かけっこ

8月土曜日
内容と担当

オリジナルヨガ45(吉田)

14:15~15:00

2日.30日

フットリラクヨガ45(福井)

14:15~15:00

9日.23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!