

10月の祝日教室

	10/13 (月)
9:00	
10:15	2Fスタジ ストレッチ ヨガ45 本村
11:00	
11:20	初中級 エアロ45 本村
12:05	
12:25	おまかせ マット30 為房
12:55	
13:15	初心者 エアロ30 為房
13:45	
14:30	ピラティス45 松永
15:15	
16:00	
17:00	
18:00	

10月土曜日
内容と担当

オリジナルヨガ45(吉田)

14:15~15:00

4日.18日

フットリラクヨガ45(福井)

14:15~15:00

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!