

9月の祝日教室

9/15 (月)	9/23 (火)
9:00	9:00
10:00	10:00
スタジオ マット トレーニング30 矢野	スタジオ 太極拳 入門40 王
10:30	10:15
10:50	10:55
初中級 エアロ45 矢野	11:15
11:35	エンジョイ フラ40 吉岡
12:00	11:55
12:30	12:15
マット ストレッチ30 為房	初級 エアロ40 片山
13:00	12:55
13:20	13:15
初心者 エアロ30 為房	ストレッチ ヨガ45 片山
13:50	14:00
14:00	14:20
14:30	初中級 エアロ45 本村
ピラティス45 松永	15:05
15:15	
16:00	16:00
17:00	17:00
18:00	18:00

9月土曜日
隔週教室の予定

パワーヨガ45: 吉田

14:15~15:00

6日.20日

フットリラクヨガ45: 福井

14:15~15:00

13日.27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！