

11月の祝日教室

11/3 (月)	11/24 (月)
9:00	9:00
10:00	10:00
10:30	10:30
2Fスタジオ マット トレーニング30 矢野	2Fスタジオ マット トレーニング30 矢野
11:00	11:00
11:20	11:20
初中級 エアロ45 矢野	初中級 エアロ45 矢野
12:05	12:05
12:25	12:25
おまかせ マット30 為房	おまかせ マット30 為房
12:55	12:55
13:15	13:15
初心者 エアロ30 為房	初心者 エアロ30 為房
13:45	13:45
14:00	14:00
14:30	14:30
ピラティス45 松永	ピラティス45 松永
15:15	15:15
16:00	16:00
17:00	17:00
18:00	18:00

11月土曜日
隔週教室の予定

パワーヨガ45: 吉田

14:15~15:00

1日.15日.29日

フットリラクヨガ45: 福井

14:15~15:00

8日.22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!