

1月の祝日教室

1/12
(月)

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

1月土曜日
内容と担当

オリジナルヨガ45:吉田

14:15～15:00

17日.31日

フットリラクヨガ45:福井

14:15～15:00

10日.24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！

年末年始の休館のお知らせ

12月28日(日)～翌年1月4日(日)まで

※12月27日(土)、1月5日(月)は通常営業いたします