

1月の祝日教室

9:00	1/12 (月)
10:00	2Fスタジオ
10:30	マット トレーニング30 矢野
11:00	矢野
11:20	初中級 エアロ45 矢野
12:05	矢野
12:25	おまかせ マット30 為房
12:55	為房
13:15	初心者 エアロ30 為房
13:45	為房
14:00	
14:30	ピラティス45 松永
15:15	
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