

2月の祝日教室

2/11 (水)	2/23 (月)
9:00 2Fスタジオ	9:00 2Fスタジオ
10:00 オリジナル ヨガ45 岩坪	10:30 マット トレーニング30 矢野
10:45 バレトン40 岩坪	11:00 初中級 エアロ45 矢野
11:05 ストレッチ ヨガ45 片山	11:20 おまかせ マット30 為房
11:45 初中級 エアロ45 片山	12:05 初心者 エアロ30 為房
12:00 ピラティス45 米林	12:25 ピラティス45 松永
12:15	12:55
13:00	13:15
13:20	13:45
14:05	14:00
14:30	14:30
15:15	15:15
16:00	16:00
17:00	17:00
18:00	18:00

2月土曜日
隔週教室の予定

オリジナルヨガ45: 吉田

14:15~15:00

7日.21日

フットリラクヨガ45: 福井

14:15~15:00

14日.28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!