

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	10:00	
10:45		10:30	マットトレーニング30 矢野
11:05	バレトン40 岩坪	11:00	矢野
11:45		11:20	初中級エアロ45 矢野
12:00		12:05	
12:15	ストレッチヨガ45 片山	12:25	おまかせマット30 為房
13:00		12:55	
13:20	初中級エアロ45 片山	13:15	初心者エアロ30 為房
14:05		13:45	
14:30	ピラティス45 米林	14:30	ピラティス45 松永
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！