

4月の祝日教室

9:00	4/29 (水) 2Fスタジオ
10:10	ひざ腰 スツキリ マット30
10:40	センタースタッフ
11:00	初級 エアロ40
11:40	矢野
12:00	
12:15	中級 エアロ50
13:05	吉田
13:30	バレトン40
14:10	米林
14:30	ストレッチ ヨガ45
15:15	岩坪
16:00	
17:00	
18:00	

4月土曜日
内容と担当

オリジナルヨガ45(吉田)

14:15~15:00

4日.18日

フットリラクヨガ45(福井)

14:15~15:00

11日.25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!