

3月の祝日教室

9:00	3/20 (金) 2Fスタジオ
10:00	太極養生 体操40 王
10:40	
11:05	中級 エアロ50 井本
11:55	
12:00	
12:15	パワーヨガ 45 井本
13:00	
13:30	初心者 エアロ30 吉岡
14:00	
14:20	エンジョイ フラ40 吉岡
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	

3月土曜日
内容と担当

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!

