

5月の祝日教室

	5/4 (月)	5/5 (火)	5/6 (水)
9:00	2Fスタジオ	2Fスタジオ	2Fスタジオ
10:00	初中級 エアロ45 矢野	10:20 姿勢改善 ポール30 センタースタッフ	10:15 フット リラクヨガ45 福井
10:45	11:00 マット ストレッチ40 矢野	11:00 太極拳 入門40 王	11:20 初心者 エアロ30 福井
11:05		11:50	11:50
11:45		12:00	12:00
12:00			
13:00			
13:15	13:15 パレトン45 岩坪	13:15 中級 エアロ50 本村	13:15 オリジナル ヨガ45 岩坪
14:00		14:05	14:00
14:30	14:30 ピラティス45 松永	14:25 ストレッチ ヨガ45 本村	14:20 パレトン45 岩坪
15:15		15:10	15:05
16:00		16:00	16:00
17:00		17:00	17:00
18:00		18:00	18:00

5月土曜日
内容と担当

オリジナルヨガ45(吉田)

14:15~15:00

2日.16日.30日

フットリラクヨガ45(福井)

14:15~15:00

9日.23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!