

# 8月の祝日教室

|       |                                                                                                           |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | <b>8/11<br/>(火)</b>                                                                                       |
| 9:00  | <b>2階<br/>スタジオ</b>                                                                                        |
| 10:00 |                                                                                                           |
| 10:15 |  <b>太極拳<br/>入門40</b>     |
| 10:55 |                                                                                                           |
| 11:00 | <b>王</b>                                                                                                  |
| 11:15 |  <b>エンジョイ<br/>フラ40</b>   |
| 11:55 |                                                                                                           |
| 12:00 | <b>吉岡</b>                                                                                                 |
| 13:00 |                                                                                                           |
| 13:15 |  <b>ストレッチ<br/>ヨガ45</b> |
| 14:00 | <b>片山</b>                                                                                                 |
| 14:20 | <b>中級<br/>エアロ50</b>                                                                                       |
| 15:10 | <b>本村</b>                                                                                                 |
| 15:30 |  <b>姿勢改善<br/>ポール30</b> |
| 16:00 | <b>斉藤</b>                                                                                                 |
| 17:00 |                                                                                                           |
| 18:00 |                                                                                                           |

## 8月土曜日 内容と担当

オリジナルヨガ45(吉田)

**14:15~15:00**

1日.8日.29日

フットリラクヨガ45(福井)

**14:15~15:00**

**22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!