１０月土曜日
内容と担当

オリジナルヨガ45（吉田）

14:15～15:00

３日.17日.31日

フットリラクヨガ45（福井）

14:15～15:00

１０日.24日

運動動画 配信中！

You Tube QRコード
岡山南部健康づくりセンター

LINE QRコード
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！