

# 7月の祝日教室

7/15 (月)	
9:00	
10:00	2Fスタジオ オリジナル ヨガ45 本村
10:45	本村
11:05	2Fスタジオ 初中級 エアロ45 本村
11:50	本村
12:00	
12:30	2Fスタジオ おまかせ マット30 為房
13:00	為房
13:20	2Fスタジオ 初心者 エアロ30 為房
13:50	為房
14:30	2Fスタジオ ピラティス45 岩坪
15:15	
16:00	
17:00	
18:00	

7月土曜日  
内容と担当

パワーヨガ45(吉田)

14:15~15:00

6日.20日

中上級エアロ50(小室)

14:15~15:05

13日.27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!