

# 8月の祝日教室

8/12 (月)	
9:00	
10:00	
10:15	2Fスタジオ
	ストレッチ ヨガ45
11:00	岩坪
11:20	2Fスタジオ
	バレトン40
12:00	岩坪
13:00	2Fスタジオ
	おまかせ マット30
13:30	三宅
13:50	2Fスタジオ
	初心者 エアロ30
14:20	三宅
14:40	2Fスタジオ
	ピラティス45
15:25	松永
16:00	
17:00	
18:00	

8月土曜日  
内容と担当

パワーヨガ45(吉田)

14:15~15:00

3日.17日.31日

リフレッシュヨガ45(三宅)

14:15~15:00

10日.24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!