

9月の祝日教室

9/16 (月)	9/23 (月)
スタジオ	スタジオ
10:15 リフレッシュ ヨガ45 吉岡	10:15 パレトン 45 岩坪
11:20 初級 エアロ40 吉岡	11:20 初中級 エアロ45 片山
12:30 マット ストレッチ30 為房	12:30 ストレッチ ヨガ45 片山
13:20 初心者 エアロ30 為房	
14:30 ピラティス45 松永	14:30 ピラティス45 松永
15:15	15:15
16:00	16:00
17:00	17:00
18:00	18:00

9月土曜日
隔週教室の予定

パワーヨガ45(吉田)

14:15~15:00

7日.21日

フットリラクヨガ(福井)

14:15~15:00

14日.28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!