

# 11月の祝日教室

11/4 (月)	11/23 (土)
9:00	9:00
10:00	10:00
スタジオ ストレッチ ポール30	ジム 肩スツキリ 体操20
センター スタッフ	10:20
10:30	10:30
10:50	スタジオ ストレッチ ヨガ45
初級 エアロ40	11:15
矢野	片山
11:30	11:35
11:50	初級 エアロ40
中級 エアロ50	12:15
矢野	片山
12:40	13:05
13:00	中級 エアロ50
マット ストレッチ30	13:55
為房	吉田
13:30	14:15
13:50	初心者 エアロ30
為房	オリジナル ヨガ45
14:20	15:00
14:40	吉田
ピラティス45	
15:25	
松永	
16:00	16:00
17:00	17:00
18:00	18:00

11月土曜日  
隔週教室の予定

パワーヨガ45(吉田)

14:15~15:00

16日.30日

フットリラクヨガ(福井)

14:15~15:00

9日

オリジナルヨガ

14:15~15:00

2日.23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!