

10月の祝日教室

10/14 (月)	
9:00	
10:00	2Fスタジオ 初中級 エアロ45
10:45	矢野
11:05	2Fスタジオ オリジナル ヨガ45
11:50	本村
12:00	
12:15	2Fスタジオ 初心者 エアロ30
12:45	為房
13:05	2Fスタジオ おまかせ マット30
13:35	為房
14:00	
15:00	2Fスタジオ ピラティス 45
15:45	米林
16:00	
17:00	
18:00	

10月土曜日
内容と担当

パワーヨガ45(吉田)

14:15~15:00

5日.19日

フットリラクヨガ(福井)

14:15~15:00

12日.26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!