

# 2月の祝日教室

2/11 (火)	2/24 (月)
9:00	9:00
10:00	10:00
10:15	10:15
スタジオ 太極拳 入門40	スタジオ バレトン40
10:55	10:55
王	岩坪
11:15	11:15
エンジョイ フラ40	初中級 エアロ45
11:55	12:00
吉岡	矢野
12:15	12:20
初心者 エアロ30	マット トレーニング30
12:45	12:50
吉岡	矢野
13:00	13:00
13:10	
ストレッチ ヨガ45	
13:55	14:00
本村	
14:15	14:30
初中級 エアロ45	ピラティス45
15:00	15:15
本村	松永
16:00	16:00
17:00	17:00
18:00	18:00

2月土曜日  
隔週教室の予定

パワーヨガ45(吉田)

14:15~15:00

1日.15日

フットリラクヨガ(福井)

14:15~15:00

8日.22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!