

# 3月の祝日教室

9:00	3/20 (木)
10:05	2Fスタジオ
10:50	太極拳 45 王
11:50	初級 エアロ40 三宅
12:15	ピラティス45 本村
13:20	初中級 エアロ45 本村
14:25	バレトン40 岩坪
15:05	
16:00	
17:00	
18:00	

3月土曜日  
内容と担当

パワーヨガ45(吉田)

14:15~15:00

1日.15日.29日

フットリラクヨガ45(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!