

5/1(木)、2(金) 通常レッスン

	5/1(木)			5/2(金)		
9:00	1Fプール	2Fスタジオ	3Fジム	1Fプール	2Fスタジオ	3Fジム
9:40			ダンベル体操 20 高橋			ラジオ体操10 ウォーキング 20 森下
10:00	10:05	太極拳 45 王	健脚 ウォーキング 40 斉藤	10:15	姿勢改善 ポール30 斉藤	
10:50				10:45	定員	
11:00						
11:15	中級 スイム40 高橋	初級 エアロ40 三宅		11:15	上級 スイム 40 斉藤	中級 エアロ50 井本
11:55						
12:15		ピラティス 45 本村		12:15	パワーヨガ 45 井本	
13:00			健脚 ウォーキング30 水畑			ラジオ体操10 イス体操20 水畑
13:20		初中級 エアロ45 本村		13:40	初心者 エアロ30 吉岡	
14:00				14:10	ゆっくり アクア30 川上	エンジョイ フラ40 吉岡
14:20	超初級 初級 スイム40 斉藤	バレトン 40 岩坪		14:30		
15:00				15:30	太極養生 体操30 王	
15:30		定員		16:20	タオル ストレッチ30 森下	
16:00		姿勢改善 ポール30 水畑				
17:00						
18:00						

5月の祝日教室

	5/3 (土)	5/5 (月)	5/6 (火)
9:00			
10:00	2Fスタジオ	2Fスタジオ	2Fスタジオ
10:15	ピラティス45 岩坪		太極拳 入門40 王
11:00		マット ストレッチ30 矢野	
11:20	バレトン40 岩坪	初中級 エアロ45 矢野	エンジョイ フラ40 吉岡
12:00			
12:25		オリジナル ヨガ45 本村	初級 ダンス エアロ40 小室
13:05	中級 エアロ50 吉田		オリジナル ヨガ45 岩坪
13:55		初級 エアロ40 本村	
14:15	オリジナル ヨガ45 吉田	ピラティス45 松永	バレトン 40 岩坪
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			

5月土曜日
内容と担当

オリジナルヨガ45: 吉田
14:15~15:00
 3日.17日.31日
 フットリラクヨガ45: 福井
14:15~15:00
 10日.24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・友達登録をお願いします!