9月　スタジオプログラム

2021/8/20

日	1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
曜日	水	木	金	土	日	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
		10:30～11:00 エアロウォーク初中級 小川		10:30～11:30 ピラティス 小川	10:30～11:00 エアロウオーク初級 広島			10:30～11:00 エアロウオーク初級 松岡		10:30～11:30 骨盤ストレッチ 坂本	10:30～11:00 エアロウオーク初級 広島				10:30～11:00 エアロウオーク初級 松岡
		11:20～11:50 エアロウォーク初中級 小川			11:20～11:50 エアロウオーク初級 広島			11:20~11:50 エアロウオーク初級 松岡			11:20=11:50 エアロウオーク初級 広島				11:20～11:50 エアロウオーク初級 松岡
		12:10～13:10 ピラティス 小川				シルバーサロン 棲の会 （集会室で開催）		12:10～13:10 骨盤ストレッチ 松岡			12:10～13:10 筋トレ&ストレッチ 広島				

日	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30
曜日	金	土	日	月	火	木	金	土	日	月	火	水	木
		10:30～11:30 骨盤ストレッチ 坂本	10:30～11:00 エアロウオーク初級 広島	10:30～11:00 エアロウオーク初級 松岡		10:30～11:00 エアロウオーク初級 松岡		10:30～11:30 骨盤ストレッチ 坂本	10:30～11:00 エアロウォーク初級 清水				10:30～11:00 エアロウオーク初級 松岡
			11:20～11:50 エアロウオーク初級 広島	11:20～11:50 エアロウオーク初級 松岡		11:20～11:50 エアロウオーク初級 松岡			11:20～11:50 エアロウォーク初級 清水				11:20～11:50 エアロウオーク初級 松岡
		シルバーサロン 定例会 （集会室で開催）				12:10～13:10 骨盤ストレッチ 松岡			12:10～13:10 骨盤ストレッチ 清水				

シルバーサロンイベントの開催日時・開催場所については改めて主催者へご確認をお願いします。

※レッスン受講前に体調に関する確認事項・マスク等着用の承諾の書面にご署名いただきます。
※体温が３７．０度以上ある方は受講をご遠慮いただきます。
※マスク着用による負荷を考慮し、１レッスンを３０分といたします。
※ご参加できる人数を制限します。１プログラムを２レッスンに分割しますので、できるだけ入替えで多くの方々にご参加いただけるよう、ご協力をお願いします。
※一部プログラムの６０分間での運用をしています。体調をご確認の上ご参加ください。