

4月 スタジオプログラム

2023/3/23

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
	10:30~11:30 ピラティス 小川	10:30~11:00 エアロウォーク初級 清水 11:20~11:50 エアロウォーク初級 清水 12:10~13:10 骨盤ストレッチ 清水				10:30~11:00 ZUMBA 樋口 11:20~11:50 ZUMBA 樋口		10:30~11:30 ピラティス 小川	10:30~11:00 ZUMBA 太田 11:20~11:50 ZUMBA 太田				10:30~11:00 ZUMBA 樋口 11:20~11:50 ZUMBA 樋口 12:10~13:10 骨盤ストレッチ 松岡		10:30~11:30 ピラティス 小川	10:30~11:00 エアロウォーク初級 広島 11:20~11:50 エアロウォーク初級 広島 12:10~13:10 筋トレ&ストレッチ 広島	
													シルバーサロン 定例会 14:00~16:00				
日	17	18	#	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日			
				10:30~11:00 エアロウォーク初級 松岡 11:20~11:50 エアロウォーク初級 松岡 12:10~13:10 骨盤ストレッチ 松岡		10:30~11:30 ピラティス 小川	10:30~11:00 エアロウォーク初級 広島 11:20~11:50 エアロウォーク初級 広島				10:30~11:00 ZUMBA 樋口 11:20~11:50 ZUMBA 樋口 12:10~13:10 骨盤ストレッチ 松岡		10:30~11:30 ピラティス 小川	10:30~11:00 エアロウォーク初級 広島 11:20~11:50 エアロウォーク初級 広島 12:10~13:10 筋トレ&ストレッチ 広島			

**シルバーサロン・4月度榛の会は4日(火)・定例会は13日(木)
午後2時から4時までプラザ21・1階スタジオで開催の予定です。**

※レッスン受講前に体調に関する確認事項についてご確認をいただきます
 ※体温が37.0度以上ある方は受講をご遠慮いただきます。
 ※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、できるだけ入替えて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。