

5月 スタジオプログラム

2023/05/01

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
			10:30~11:00 エアロウォーク初級 広島	10:30~11:00 エアロウォーク初級 松岡	10:30~11:30 骨盤ストレッチ	10:30~11:30 ピラティス	10:30~11:00 エアロウォーク初級 広島				10:30~11:00 エアロウォーク初級 松岡		10:30~11:30 ピラティス 小川	10:30~11:00 ZUMBA 太田		
			11:20~11:50 エアロウォーク初級 広島	11:20~11:50 エアロウォーク初級 松岡	坂本	小川	11:20~11:50 エアロウォーク初級 広島				11:20~11:50 エアロウォーク初級 松岡			11:20~11:50 ZUMBA 太田		
				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				12:10~13:10 骨盤ストレッチ 松岡					
		シルバーサロン 様の会 14:00 ~16:00														
日	17	18	19	20	21	22	23	#	25	26	27	28	29	30	31	
曜日	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	
	10:30~11:00 ZUMBA 樋口			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				10:30~11:00 エアロウォーク初級 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 ZUMBA 樋口				11:20~11:50 エアロウォーク初級 清水				11:20~11:50 エアロウォーク初級 松岡			11:20~11:50 エアロウォーク初級 広島				
					12:10~13:10 骨盤ストレッチ 清水				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				
			シルバーサロン 定例会 14:00 ~16:00													

※レッスン受講前に体調・体温に関する確認承諾書面にご署名をいただきます。
 ※2023年5月1日現在、ご参加いただける人数制限を継続中です(変更検討中)
 ※1時間レッスンを分割し、30分レッスンとしているプログラムがあります。
 参加できる人数に限りがあるためできるだけ入れ替えで多くの方にご参加
 いただけるようにご協力をお願いします。