

6月 スタジオプログラム

2023/5/25

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
曜日	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
	10:30~11:30 ZUMBA 樋口		10:30~11:30 ピラティス 小川	10:30~11:30 エアロウォーク初級 清水				10:30~11:30 ZUMBA 樋口		10:30~11:30 ピラティス 小川	10:30~11:30 ZUMBA 太田					10:30~11:30 エアロウォーク初級 松岡
	11:45~12:45 骨盤ストレッチ 松岡			11:45~12:45 骨盤ストレッチ 清水												11:45~12:45 骨盤ストレッチ 松岡
							シルバーサロン 様の会 14:30~16:00									
日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金		
	10:30~11:30 ピラティス 小川	10:30~11:30 エアロウォーク初級 広島				10:30~11:30 エアロウォーク初級 松岡		10:30~11:30 ピラティス 小川	10:30~11:30 エアロウォーク初級 広島				10:30~11:30 エアロウォーク初級 松岡			
		11:45~12:45 筋トレ&ストレッチ 広島				11:45~12:45 骨盤ストレッチ 松岡			11:45~12:45 筋トレ&ストレッチ 広島				11:45~12:45 骨盤ストレッチ 松岡			
	シルバーサロン 定例会 14:30~16:00															

今月のシルバーサロンは6月6日(火)様の会・6月17日(土)定例会
いずれも14:30~16:00・1階スタジオでの開催です

※レッスン受講前に体調の不調を感じられる方は受講をお控え願います。
※ご参加できる人数を6月から1レッスン15名へ拡大します。
※6月からレッスンプログラムを60分にいたします。体調をご確認の上ご参加ください。