

7月 スタジオプログラム

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

※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名へ拡大しています。  
 ※6月からレッスンプログラムを60分にしております。  
 体調をご確認の上ご参加ください。

今月のシルバーサロンは7月4日(火)様の会・7月13日(木)定例会  
 いずれも14:00~16:00・1階スタジオでの開催予定です。