

# 8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	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
			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 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 骨盤ストレッチ 坂本	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			
					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 ピラティス 小川				
日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
曜日	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	
	10:30~11:30 エアロウォーク初級 清水	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 ZUMBA 太田				10:30~11:30 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 ピラティス 小川									11:45~12:45 筋トレ&ストレッチ 広島					

8月度のシルバーサロンは、「休会」です。次回は9月5日の様の会です。  
開催時刻・内容など詳細については、後ほどお知らせいたします。