

# 9月 スタジオプログラム

2023/08

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

9月度のシルバーサロンは、1階・スタジオにおいて  
9月5日の様の会と、16日の敬老の会を開催予定です。  
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。