

10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	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	
	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 11:45~12:45 骨盤ストレッチ 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 11:45~12:45 筋トレ&ストレッチ 広島	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 11:45~12:45 ピラティス 小川	10:30~11:30 ZUMBA 太田		
				シルバーサロン 棟の会 14:00~16:00													
日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火		
			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 シルバーサロン 定例会 14:00~16:00		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 筋トレ&ストレッチ 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	10:30~11:30 筋トレ&ストレッチ 広島				

10月度のシルバーサロンは、1階・スタジオにおいて  
10月4日の棟の会と、19日の定例会を開催予定です。  
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。