



プログラム中はインストラクターの案内等、適宜水分補給を行うなど、健康維持管理をお願いします。  
ご無理のない範囲での参加をお願いします。

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
曜日	水	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 松岡	10:30~11:30 ZUMBA 太田	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 山中		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
		11:45~12:45 骨盤ストレッチ 松岡		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				
								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	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 小川	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				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 ピラティス 小川					11:45~12:45 骨盤ストレッチ 松岡		

11月度のシルバーサロンは、1階・スタジオにおいて  
11月7日の様の会と、16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。

