



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	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 ZUMBA 太田				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 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	11:45~12:45 筋トレ&ストレッチ 広島						11:45~12:45 筋トレ&ストレッチ 広島
						14:00~16:00 シルバーサロン 様の会									14:00~16:00 シルバーサロン クリスマスコンサート	
日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
	10:30~11:30 ZUMBA 太田				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 清水				休館日
					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								

12月度のシルバーサロンはスタジオで行います。  
12月5日・様の会・歌声喫茶／12月15日クリスマス会を開催予定です。  
開催時刻・内容など詳細については、掲示物でお知らせいたします。

