

# 1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	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
		プラザ21・ 休館日		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 松岡		10:30~11:30 エアロウォーク初級 小川	10:30~11:30 ZUMBA 太田		
				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 坂本				11:45~12:45 骨盤ストレッチ 松岡		11:45~12:45 ピラティス 小川		
													シルバーサロン 新年定例会 14:00-16:00			
日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
曜日	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 ピラティス 小川	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 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 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 筋トレ&ストレッチ 広島				

2024年1月度のシルバーサロンは、1階・スタジオにおいて  
1月13日(土曜日)に開催予定です。  
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。