



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 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 ピラティス 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 ピラティス 小川				シルバーサロン 様の会 14:00~16:00	11:45~12:45 骨盤ストレッチ 松岡									シルバーサロン 3月定例会 12:00~15:00	
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 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 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	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			11:45~12:45 骨盤ストレッチ 坂本			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		

3月度のシルバーサロンはスタジオで行います。
3月5日(火)・様の会・3月15日(金)・定例会
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。

