



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。

日曜日	1 木	2 金	3 土	4 日	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土	11 日	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金
	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 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 エアロウォーク初級 広島	11:45~12:45 骨盤ストレッチ 坂本			10:30~11:30 エアロウォーク初級 松岡	
							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
日曜日	17 土	18 日	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土	25 日	26 月	27 火	28 水	29 木			
	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				10:30~11:30 エアロウォーク初級 松岡	10:30~11:30 ZUMBA 太田	10:30~11:30 ピラティス 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 エアロウォーク初級 松岡 11:45~12:45 骨盤ストレッチ 松岡			

2月度のシルバーサロンは6日(様の会)・15日(定例会)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。

