

4月 スタジオプログラム



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	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
				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 筋トレ&ストレッチ 広島				11:45~12:45 骨盤ストレッチ 松岡		11:45~12:45 ピラティス 小川			
		<多目的室> シルバーサロン 様の会 14:00~16:00														
日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
曜日	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火		
		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				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 骨盤ストレッチ 松岡		11:45~12:45 ピラティス 小川							11:45~12:45 ピラティス 小川		11:45~12:45 骨盤ストレッチ 坂本			
			シルバーサロン 4月度定例会 14:00~16:00													

4月度のシルバーサロンは様の会を4月2日(火)<多目的室>で、4月19日(金)定例会を<スタジオ>でそれぞれ行います。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。

