



5月 スタジオプログラム

2023/06

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	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	
		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				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 坂本	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 ピラティス 小川						
							シルバーサロン 様の会 2F集会室 14:00~16:00										シルバーサロン 5月度定例会 14:00~16:00
日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金		
		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				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 ZUMBA 太田				10:30~11:30 エアロウォーク初級 松岡			
			11:45~12:45 筋トレ&ストレッチ 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			

5月度のシルバーサロンは7日(様の会)をプラザ21・2F集会室で、
16日(定例会)をスタジオで開催予定です。
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。

