



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	土	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 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 エアロウォーク初級 小川	10:30~11:30 ZUMSA 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 ピラティス 小川		シルバーサロン 榛の会 多目的ルーム 14:00~16:00			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 6月定例会 14:00~ 16:00			11:45~12:45 筋トレ&ストレッチ 広島
日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
曜日	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 松岡		10:30~11:30 ピラティス 小川	10:30~11:30 ZUMSA 太田			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 ピラティス 小川			

6月度のシルバーサロンは4日(榛の会)を多目的ルームで14日(定例会)をスタジオにてそれぞれ開催です。内容など詳細については、後ほどお知らせいたします。

