



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 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	
		シルバーサロン 様の会 14:00~ 16:00 (多目的ルーム)		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 ピラティス 小川			
日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
曜日	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	
		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				
		シルバーサロン 7月定例会 14:00~ 16:00 (スタジオ)		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				11:45~12:45 骨盤ストレッチ 松岡		11:45~12:45 ピラティス 小川					

7月度のシルバーサロンは2日(様の会)を多目的ルームで18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。

