



新年あけましておめでとうございます。
2026年はどんな年にしていですか。
まずは健康増進をこころがけ、本年の目標を
達成できる体力をつけてまいりましょう。
レッスン中は、適宜水分補給をお願いします
無理のない範囲での運動を心掛けお願いします
体を動かすことを楽しみましょう

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	休館日
曜日	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	
休館日									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 ヨガ Natuki			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	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	
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	土
休館日		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 ヨガ Natuki		10:30~11:30 エアロウォーク初級 広島	10:30~11:30 ZUMBA 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
			11:45~12:45 筋トレ&ストレッチ 広島					11:45~12:45 ヨガ Natuki						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 1月定例会 14:00~16:00							

2026年初回のシルバーサロンは
1月24日に1Fスタジオにおいて開催予定です。
棟の会は休会です。詳細は後程告知します

