



いよいよ12月です。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	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	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 ZUMBA 太田		10:30~11:30 ヨガ Natsuki				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																	
日	16	17	18	19	20	21	22	#	#	25	26	27	28																				
曜日	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 ヨガ Natsuki	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	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 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 筋トレ&ストレッチ 広島																				
					シルバーサロン クリスマスコンサート 1F/スタジオ 14:00~16:00																												

シルバーサロンは恒例のクリスマスコンサートを
12月18日に1Fスタジオにおいて開催予定です。
棟の会は12月2日に1F多目的ルームで開催予定です。
どちらもお楽しみに。詳細は後程告知します

