



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をお願いします
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 | |
|---|----|--|---|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---|---|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----|----|
| 曜 | 日 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | |
| | | シルバーサロン 様の会 14:00~16:00 1F/多目的ルーム | | 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 | 29 | 30 | 31 |
| 曜 | 日 | 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 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。
様の会は12月2日に1F多目的ルームで開催予定です。
どちらも楽しみに。詳細は後程告知します

