



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
曜日	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 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 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		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 様の会 14:00より16:00 2階集会室		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 骨盤ストレッチ 松岡			
日	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土		
				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	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 松岡		10:30~11:30 ヨガ Natuki		
							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			11:45~12:45 ヨガ Natuki				
						シルバーサロン 2月度定例会 14:00より16:00 1階スタジオ									

2月度のシルバーサロンは3日(様の会)をプラザ21・2F集会室で、
21日(定例会)をスタジオで開催予定です。
開催時刻・内容など詳細については、後ほどお知らせいたします。

