12月　スタジオプログラム

2018/11/20

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	10:30 エアロウォーク 初級 山中 11:30	10:30 エアロウォーク 初級 松岡 11:30				10:30 エアロウォーク 初級 山中 11:30		10:30 バレトン 髙岡 11:30	10:30 エアロウォーク 初級 清水 11:30				10:30 エアロウォーク 初級 山中 11:30		10:30 エアロウォーク 初級 山中 11:30
		11:45 骨盤 ストレッチ 松岡 12:45				11:45 骨盤 ストレッチ 松岡 12:45			11:45 骨盤 ストレッチ 清水 12:45						11:45 ヨーガ 坂本 12:45
														シルバーサロン 14:00～ 16:00	

日	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	10:30 エアロウォーク 初級 広島 11:30				10:30 エアロウォーク 初級 山中 11:30		10:30 エアロウォーク 初級 広島 11:30	10:30 骨盤 エクササイズ 森田 11:30	10:30 エアロウォーク 初級 松岡 11:30			10:30 エアロウォーク 初級 山中 11:30				
					11:45 骨盤 ストレッチ 松岡 12:45		11:45 ZUMBA 太田 12:45									