

# 1月 スタジオプログラム

2018/12/21

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	火		
					10:30 エアウォーク 初級 広島 11:30	10:30 エアウォーク 初級 松岡 11:30 11:45 骨盤 ストレッチ 松岡 12:45				10:30 エアウォーク 初級 山中 11:30		10:30 エアウォーク 初級 山中 11:30 11:45 ヨガ 坂本 12:45	10:30 エアウォーク 初級 山中 11:30	10:30 エアウォーク 初級 松岡 11:30 11:45 骨盤 ストレッチ 松岡 12:45			
日	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
曜日	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	
		10:30 エアウォーク 初級 山中 11:30 11:45 骨盤 ストレッチ 松岡 12:45		10:30 エアウォーク 初級 広島 11:30 11:45 ZUMBA 太田 12:45 シルバ-サロン 14:00 ~16:00	10:30 エアウォーク 初級 清水 11:30 11:45 骨盤 ストレッチ 清水 12:45				10:30 エアウォーク 初級 山中 11:30		10:30 バレトン 高岡 11:30 11:45 ヨガ 坂本 12:45	10:30 骨盤 エクササイズ 森田 11:30				10:30 エアウォーク 初級 山中 11:30 11:45 骨盤 ストレッチ 松岡 12:45	