2月　スタジオプログラム

2019/1/20

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
		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 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 広島 11:30	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 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 清水 12:45						11:45 ヨーガ 坂本 12:45					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
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
	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 バレトン 髙岡 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 山中 11:30
	11:45 ヨーガ 坂本 12:45	11:45 骨盤 ストレッチ 清水 12:45						11:45 骨盤 エクササイズ 坂本 12:45					11:45 骨盤 ストレッチ 松岡 12:45
	シルバー サロン 14:00- 16:00												