3月　スタジオプログラム

2019/2/19

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 バレトン 髙岡 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 ZUMBA 太田 12:45	11:45 骨盤 ストレッチ 清水 12:45				11:45 骨盤 ストレッチ 松岡 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 11:00～ 15:00

日	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	10:30 バレトン 髙岡 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 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		10:30 ヨーガ 坂本 11:30	10:30 骨盤 エクササイズ 森田 11:30
		11:45 骨盤 ストレッチ 松岡 12:45														