

4月 スタジオプログラム

2018/3/21

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	
				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	10:30 エアウォーク 初級 松岡 11:30				10:30 エアウォーク 初級 山中 11:30		10:30 エアウォーク 初級 広島 11:30	10:30 エアウォーク 初級 清水 11:30		
													シルバー サロン 14:00~ 16:00	11:45 骨盤 ストレッチ 清水 12:45		
日	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
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 山中 11:30		10:30 ヨガ 坂本 11:30	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		10:30 エアウォーク 初級 広島 11:30	10:30 骨盤 エクササイズ 森田 11:30	10:30 エアウォーク 初級 松岡 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 ZUMBA 太田 12:45		11:45 骨盤 ストレッチ 松岡 12:45		