5月　スタジオプログラム

2019/4/23

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
曜日	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
		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 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 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		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			
		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	木	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 山中 11:30		10:30 ヨーガ 坂本 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 山中 11:30		10:30 骨盤 エクササイズ 坂本 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 骨盤 ストレッチ 松岡 12:45		11:45 ZUMBA 太田 12:45								11:45 エアロウォーク 初級 松岡 12:45				11:45 骨盤 ストレッチ 松岡 12:45	
	ｼﾙﾊﾞｰｻﾛﾝ 14時 ～16時															