

## 会員様向け

# 2月 La Santé プログラム

2/3 (金)	13:30~14:00
2/7 (火)	11:00~11:30
2/9 (木)	13:30~14:00
2/13 (月)	13:30~14:00
2/17 (金)	11:00~11:30
2/21 (火)	13:30~14:00
2/23 (木)	11:00~11:30
2/27 (月)	13:30~14:00

内容：イスやマットにてストレッチ、体幹、コーディネーション等のトレーニングを行います。  
参加者みんなで楽しみながら行える運動を指導いたします。

指導：島谷

※お申込は不要です。開始時間までお集まり下さい。