

会員様向け

5月 La Santé プログラム

日にち	時間	担当
5/1 (月)	13:30~14:00	島谷
5/5 (金)	13:30~14:00	加藤
5/9 (火)	13:30~14:00	島谷
5/11 (木)	13:30~14:00	加藤
5/15 (月)	13:30~14:00	島谷
5/19 (金)	13:30~14:00	加藤
5/23 (火)	13:30~14:00	加藤
5/25 (木)	13:30~14:00	島谷
5/29 (月)	13:30~14:00	加藤

内容：イスやマットにてストレッチ、筋トレ
コンディショニング運動等を行います。

※お申込は不要です。開始時間までお集まり下さい。