

会員様向け

7月 La Santé プログラム

日にち	時間	担当
7/3 (月)	13:30~14:00	島谷
7/7 (金)	13:30~14:00	加藤
7/11 (火)	13:30~14:00	加藤
7/13 (木)	13:30~14:00	島谷
7/17 (月)	13:30~14:00	島谷
7/21 (金)	13:30~14:00	島谷
7/25 (火)	13:30~14:00	加藤
7/27 (木)	13:30~14:00	島谷
7/31 (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。