

会員様向け

10月 La Santé プログラム

日にち	時間	担当
10/2 (月)	13:30~14:00	加藤
10/7 (土)	10:30~11:00	島谷
10/10 (火)	13:30~14:00	加藤
10/12 (木)	13:30~14:00	島谷
10/16 (月)	13:30~14:00	加藤
10/20 (金)	13:30~14:00	島谷
10/26 (木)	13:30~14:00	加藤
10/28 (土)	10:30~11:00	加藤
10/31 (火)	13:30~14:00	島谷

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。