

3月 La Santé プログラム

3/2(金)	13:30~14:00	内海
3/4(日)	10:30~11:00	島谷
3/6(火)	13:30~14:00	内海
3/8(木)	13:30~14:00	島谷
3/10(土)	10:30~11:00	内海
3/12(月)	13:30~14:00	島谷
3/16(金)	13:30~14:00	内海
3/18(日)	10:30~11:00	内海
3/20(火)	13:30~14:00	島谷
3/22(木)	13:30~14:00	内海
3/24(土)	10:30~11:00	島谷
3/26(月)	13:30~14:00	内海
3/29(木)	13:30~14:00	島谷

内容: JOSANE体操、ストレッチポールエクササイズ、
イスやマットでの筋トレ・ストレッチ等を行います。

※お申込みは不要です。開始時間までお集まり下さい。