

12月 La Santé プログラム

12/1(土)	10:30~11:00	島谷
12/3(月)	13:30~14:00	内海
12/7(金)	13:30~14:00	島谷
12/8(土)	10:30~11:00	岡
12/11(火)	13:30~14:00	内海
12/13(木)	13:30~14:00	島谷
12/15(土)	10:30~11:00	内海
12/17(月)	13:30~14:00	島谷
12/21(金)	13:30~14:00	内海
12/23(日)	10:30~11:00	内海
12/25(火)	13:30~14:00	島谷
12/28(金)	13:30~14:00	内海
12/29(土)	10:30~11:00	岡

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。