

## 1月 La Santé プログラム

1/4(金)	13:30~14:00	島谷
1/11(金)	13:30~14:00	岡
1/14(月)	10:30~11:00	島谷
1/19(土)	10:30~11:00	岡
1/21(月)	13:30~14:00	島谷
1/25(金)	13:30~14:00	岡
1/27(日)	10:30~11:00	島谷
1/29(火)	13:30~14:00	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。