

## 2月 La Santé プログラム

2/2(土)	10:30~11:00	岡
2/4(月)	13:30~14:00	島谷
2/8(金)	13:30~14:00	岡
2/10(日)	10:30~11:00	島谷
2/12(火)	13:30~14:00	岡
2/14(木)	13:30~14:00	島谷
2/16(土)	10:30~11:00	島谷
2/18(月)	13:30~14:00	岡
2/22(金)	13:30~14:00	島谷
2/23(土)	10:30~11:00	島谷
2/26(火)	13:30~14:00	岡

内容:ストレッチポール、バランスボールエクササイズ  
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。