

## 6月 La Santé プログラム

|         |             |    |
|---------|-------------|----|
| 6/3(月)  | 13:30~14:00 | 島谷 |
| 6/6(木)  | 13:30~14:00 | 島谷 |
| 6/9(日)  | 10:30~11:00 | 岡  |
| 6/11(火) | 13:30~14:00 | 岡  |
| 6/14(金) | 13:30~14:00 | 島谷 |
| 6/15(土) | 10:30~11:00 | 岡  |
| 6/18(火) | 13:30~14:00 | 島谷 |
| 6/20(木) | 13:30~14:00 | 岡  |
| 6/22(土) | 10:30~11:00 | 岡  |
| 6/24(月) | 13:30~14:00 | 島谷 |
| 6/28(金) | 13:30~14:00 | 島谷 |

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。