

8月 La Santé プログラム

8/1(木)	13:30~14:00	島谷
8/3(土)	10:30~11:00	島谷
8/5(月)	13:30~14:00	岡
8/9(金)	13:30~14:00	岡
8/11(日)	10:30~11:00	島谷
8/16(金)	13:30~14:00	岡
8/17(土)	10:30~11:00	岡
8/19(月)	13:30~14:00	島谷
8/22(木)	13:30~14:00	島谷
8/24(土)	10:30~11:00	岡
8/27(火)	13:30~14:00	島谷
8/30(金)	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。