

会員様向け

4月 La Santé プログラム

日にち	時間	担当
4/3 (月)	13:30~14:00	島谷
4/7 (金)	13:30~14:00	加藤
4/11 (火)	13:30~14:00	島谷
4/13 (木)	13:30~14:00	島谷
4/17 (月)	13:30~14:00	加藤
4/21 (金)	13:30~14:00	加藤
4/25 (火)	13:30~14:00	島谷
4/27 (木)	13:30~14:00	加藤

内容：イスやマットにてストレッチ、筋トレ
コンディショニング運動等を行います。

※お申込は不要です。開始時間までお集まり下さい。