

## 会員様向け

# 6月 La Santé プログラム

日にち	時間	担当
6/2 (金)	13:30~14:00	島谷
6/6 (火)	13:30~14:00	島谷
6/8 (木)	13:30~14:00	加藤
6/12 (月)	13:30~14:00	加藤
6/16 (金)	13:30~14:00	島谷
6/20 (火)	13:30~14:00	島谷
6/22 (木)	13:30~14:00	加藤
6/26 (月)	13:30~14:00	加藤
6/30 (金)	13:30~14:00	島谷

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。