

会員様向け

9月 La Santé プログラム

日にち	時間	担当
9/1 (金)	13:30~14:00	島谷
9/4 (月)	13:30~14:00	加藤
9/8 (金)	13:30~14:00	島谷
9/11 (月)	13:30~14:00	加藤
9/15 (金)	13:30~14:00	島谷
9/25 (月)	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。