

会員様向け

8月 La Santé プログラム

日にち	時間	担当
8/8 (火)	13:30~14:00	島谷
8/10 (木)	13:30~14:00	加藤
8/18 (金)	13:30~14:00	島谷
8/22 (火)	13:30~14:00	加藤
8/24 (木)	13:30~14:00	島谷
8/28 (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。