

# 11月 La Santé プログラム

11/3(金)	10:30~11:00	島谷
11/5(日)	10:30~11:00	内海
11/6(月)	13:30~14:00	島谷
11/10(金)	13:30~14:00	内海
11/11(土)	10:30~11:00	島谷
11/14(火)	13:30~14:00	内海
11/16(木)	13:30~14:00	島谷
11/19(日)	10:30~11:00	島谷
11/20(月)	13:30~14:00	内海
11/24(金)	13:30~14:00	島谷
11/25(土)	10:30~11:00	内海
11/28(火)	13:30~14:00	内海
11/30(木)	13:30~14:00	島谷

内容: JOSANE体操、ストレッチポールエクササイズ、  
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。