

## 12月 La Santé プログラム

12/3(日)	10:30~11:00	内海
12/4(月)	13:30~14:00	内海
12/7(木)	13:30~14:00	島谷
12/10(日)	10:30~11:00	島谷
12/12(火)	13:30~14:00	島谷
12/14(木)	13:30~14:00	内海
12/16(土)	10:30~11:00	島谷
12/18(月)	13:30~14:00	内海
12/22(金)	13:30~14:00	内海
12/23(土)	10:30~11:00	島谷
12/26(火)	13:30~14:00	内海
12/29(金)	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。