

1月 La Santé プログラム

1/4(木)	13:30~14:00	島谷
1/6(土)	10:30~11:00	内海
1/8(月)	10:30~11:00	島谷
1/11(木)	13:30~14:00	内海
1/14(日)	10:30~11:00	内海
1/15(月)	13:30~14:00	島谷
1/19(金)	13:30~14:00	島谷
1/20(土)	10:30~11:00	内海
1/23(火)	13:30~14:00	内海
1/25(木)	13:30~14:00	島谷
1/28(日)	10:30~11:00	内海
1/29(月)	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。