

2月 La Santé プログラム

2/2(金)	13:30~14:00	内海
2/4(日)	10:30~11:00	島谷
2/6(火)	13:30~14:00	島谷
2/8(木)	13:30~14:00	内海
2/10(土)	10:30~11:00	島谷
2/12(月)	10:30~11:00	内海
2/16(金)	13:30~14:00	島谷
2/18(日)	10:30~11:00	内海
2/20(火)	13:30~14:00	内海
2/22(木)	13:30~14:00	島谷
2/24(土)	10:30~11:00	内海
2/26(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。