

4月 La Santé プログラム

4/1(日)	10:30~11:00	島谷
4/3(火)	13:30~14:00	内海
4/5(木)	13:30~14:00	島谷
4/7(土)	10:30~11:00	内海
4/9(月)	13:30~14:00	島谷
4/12(木)	13:30~14:00	内海
4/15(日)	10:30~11:00	島谷
4/16(月)	13:30~14:00	島谷
4/20(金)	13:30~14:00	内海
4/21(土)	10:30~11:00	島谷
4/24(火)	13:30~14:00	内海
4/26(木)	13:30~14:00	島谷
4/29(日)	10:30~11:00	内海
4/30(月)	10:30~11:00	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。