

5月 La Santé プログラム

5/3(木)	10:30~11:00	内海
5/5(土)	10:30~11:00	島谷
5/8(火)	13:30~14:00	島谷
5/10(木)	13:30~14:00	内海
5/13(日)	10:30~11:00	島谷
5/14(月)	13:30~14:00	島谷
5/18(金)	13:30~14:00	内海
5/20(日)	10:30~11:00	内海
5/22(火)	13:30~14:00	島谷
5/24(木)	13:30~14:00	島谷
5/26(土)	10:30~11:00	内海
5/28(月)	13:30~14:00	内海

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。