

6月 La Santé プログラム

6/1(金)	13:30~14:00	島谷
6/3(日)	10:30~11:00	島谷
6/5(火)	13:30~14:00	内海
6/7(木)	13:30~14:00	島谷
6/10(日)	10:30~11:00	内海
6/11(月)	13:30~14:00	島谷
6/15(金)	13:30~14:00	内海
6/17(日)	10:30~11:00	島谷
6/19(火)	13:30~14:00	島谷
6/21(木)	13:30~14:00	内海
6/25(月)	13:30~14:00	内海
6/28(木)	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。