

7月 La Santé プログラム

7/1(日)	10:30~11:00	内海
7/3(火)	13:30~14:00	内海
7/6(金)	13:30~14:00	島谷
7/7(土)	10:30~11:00	島谷
7/10(火)	13:30~14:00	島谷
7/12(木)	13:30~14:00	内海
7/15(日)	10:30~11:00	内海
7/16(月)	10:30~11:00	島谷
7/20(金)	13:30~14:00	内海
7/24(火)	13:30~14:00	島谷
7/26(木)	13:30~14:00	内海
7/28(土)	10:30~11:00	島谷
7/30(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。