

## 8月 La Santé プログラム

8/3(金)	13:30~14:00	内海
8/4(土)	10:30~11:00	島谷
8/7(火)	13:30~14:00	内海
8/9(木)	13:30~14:00	島谷
8/12(日)	10:30~11:00	内海
8/16(木)	13:30~14:00	島谷
8/18(土)	10:30~11:00	内海
8/20(月)	13:30~14:00	島谷
8/24(金)	13:30~14:00	内海
8/28(火)	13:30~14:00	島谷
8/30(木)	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。