

9月 La Santé プログラム

9/1(土)	10:30~11:00	内海
9/4(火)	13:30~14:00	島谷
9/6(木)	13:30~14:00	内海
9/9(日)	10:30~11:00	内海
9/10(月)	13:30~14:00	島谷
9/14(金)	13:30~14:00	内海
9/15(土)	10:30~11:00	島谷
9/17(月)	10:30~11:00	内海
9/21(金)	13:30~14:00	島谷
9/23(日)	10:30~11:00	島谷
9/25(火)	13:30~14:00	内海
9/27(木)	13:30~14:00	島谷
9/29(土)	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。