

## 10月 La Santé プログラム

10/1(月)	13:30~14:00	島谷
10/5(金)	13:30~14:00	内海
10/6(土)	10:30~11:00	島谷
10/8(月)	10:30~11:00	内海
10/11(木)	13:30~14:00	島谷
10/14(日)	10:30~11:00	内海
10/16(火)	13:30~14:00	内海
10/18(木)	13:30~14:00	島谷
10/20(土)	10:30~11:00	内海
10/22(月)	13:30~14:00	島谷
10/25(木)	13:30~14:00	内海
10/27(土)	10:30~11:00	岡
10/30(火)	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。