

11月 La Santé プログラム

11/1(木)	13:30~14:00	内海
11/3(土)	10:30~11:00	岡
11/5(月)	13:30~14:00	島谷
11/9(金)	13:30~14:00	内海
11/11(日)	10:30~11:00	島谷
11/12(月)	13:30~14:00	内海
11/15(木)	13:30~14:00	島谷
11/17(土)	10:30~11:00	内海
11/20(火)	13:30~14:00	島谷
11/23(金)	10:30~11:00	内海
11/24(土)	10:30~11:00	島谷
11/27(火)	13:30~14:00	内海
11/30(金)	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。