

3月 La Santé プログラム

3/1(金)	13:30~14:00	岡
3/2(土)	10:30~11:00	島谷
3/4(月)	13:30~14:00	岡
3/8(金)	13:30~14:00	島谷
3/12(火)	13:30~14:00	島谷
3/14(木)	13:30~14:00	島谷
3/16(土)	10:30~11:00	岡
3/19(火)	13:30~14:00	島谷
3/21(木)	10:30~11:00	島谷
3/23(土)	10:30~11:00	岡
3/25(月)	13:30~14:00	島谷
3/28(木)	13:30~14:00	島谷
3/31(日)	10:30~11:00	島谷

内容:ストレッチポール、バランスボールエクササイズ
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。