

## 4月 La Santé プログラム

4/1(月)	13:30~14:00	岡
4/4(木)	13:30~14:00	島谷
4/9(火)	13:30~14:00	島谷
4/11(木)	13:30~14:00	岡
4/13(土)	10:30~11:00	島谷
4/15(月)	13:30~14:00	岡
4/19(金)	13:30~14:00	岡
4/20(土)	10:30~11:00	島谷
4/23(火)	13:30~14:00	島谷
4/26(金)	13:30~14:00	岡
4/28(日)	10:30~11:00	島谷
4/29(月)	10:30~11:00	岡

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。