

5月 La Santé プログラム

5/3(金)	10:30~11:00	岡
5/5(日)	10:30~11:00	島谷
5/7(火)	13:30~14:00	島谷
5/9(木)	13:30~14:00	岡
5/11(土)	10:30~11:00	岡
5/13(月)	13:30~14:00	島谷
5/17(金)	13:30~14:00	岡
5/18(土)	10:30~11:00	島谷
5/21(火)	13:30~14:00	岡
5/23(木)	13:30~14:00	岡
5/26(日)	10:30~11:00	島谷
5/27(月)	13:30~14:00	島谷
5/31(金)	13:30~14:00	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。