

6月 La Santé プログラム

6/3(月)	13:30~14:00	島谷
6/6(木)	13:30~14:00	島谷
6/9(日)	10:30~11:00	岡
6/11(火)	13:30~14:00	岡
6/14(金)	13:30~14:00	島谷
6/15(土)	10:30~11:00	岡
6/18(火)	13:30~14:00	島谷
6/20(木)	13:30~14:00	岡
6/22(土)	10:30~11:00	岡
6/24(月)	13:30~14:00	島谷
6/28(金)	13:30~14:00	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。