

## 7月 La Santé プログラム

7/1(月)	13:30~14:00	島谷
7/4(木)	13:30~14:00	岡
7/9(火)	13:30~14:00	島谷
7/12(金)	13:30~14:00	岡
7/13(土)	10:30~11:00	島谷
7/15(月)	10:30~11:00	岡
7/19(金)	13:30~14:00	島谷
7/20(土)	10:30~11:00	岡
7/23(火)	13:30~14:00	島谷
7/26(金)	13:30~14:00	岡
7/28(日)	10:30~11:00	島谷
7/29(月)	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。