

## 8月 La Santé プログラム

|         |             |    |
|---------|-------------|----|
| 8/1(木)  | 13:30~14:00 | 島谷 |
| 8/3(土)  | 10:30~11:00 | 島谷 |
| 8/5(月)  | 13:30~14:00 | 岡  |
| 8/9(金)  | 13:30~14:00 | 岡  |
| 8/11(日) | 10:30~11:00 | 島谷 |
| 8/16(金) | 13:30~14:00 | 岡  |
| 8/17(土) | 10:30~11:00 | 岡  |
| 8/19(月) | 13:30~14:00 | 島谷 |
| 8/22(木) | 13:30~14:00 | 島谷 |
| 8/24(土) | 10:30~11:00 | 岡  |
| 8/27(火) | 13:30~14:00 | 島谷 |
| 8/30(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。