

9月 La Santé プログラム

9/2(月)	13:30~14:00	島谷
9/6(金)	13:30~14:00	岡
9/8(日)	10:30~11:00	菅原
9/10(火)	13:30~14:00	岡
9/12(木)	13:30~14:00	菅原
9/14(土)	10:30~11:00	島谷
9/16(月)	10:30~11:00	島谷
9/20(金)	13:30~14:00	菅原
9/22(日)	10:30~11:00	岡
9/23(月)	10:30~11:00	菅原
9/27(金)	13:30~14:00	岡
9/28(土)	10:30~11:00	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。