

## 10月 La Santé プログラム

10/3(木)	13:30~14:00	島谷
10/5(土)	10:30~11:00	岡
10/7(月)	13:30~14:00	菅原
10/11(金)	13:30~14:00	島谷
10/13(日)	10:30~11:00	菅原
10/15(火)	13:30~14:00	岡
10/17(木)	13:30~14:00	島谷
10/19(土)	10:30~11:00	岡
10/21(月)	13:30~14:00	島谷
10/25(金)	13:30~14:00	菅原
10/27(日)	10:30~11:00	岡
10/29(火)	13:30~14:00	菅原

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。