

12月 La Santé プログラム

12/2(月)	13:30~14:00	菅原
12/6(金)	13:30~14:00	島谷
12/7(土)	10:30~11:00	島谷
12/10(火)	13:30~14:00	菅原
12/12(木)	13:30~14:00	島谷
12/16(月)	13:30~14:00	島谷
12/20(金)	13:30~14:00	島谷
12/21(土)	10:30~11:00	菅原
12/24(火)	13:30~14:00	菅原
12/27(金)	13:30~14:00	菅原
12/29(日)	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。