

1月 La Santé プログラム

1/4(土)	10:30~11:00	島谷
1/7(火)	13:30~14:00	菅原
1/9(木)	13:30~14:00	岡
1/11(土)	10:30~11:00	菅原
1/13(月)	10:30~11:00	岡
1/17(金)	13:30~14:00	島谷
1/18(土)	10:30~11:00	菅原
1/21(火)	13:30~14:00	島谷
1/23(木)	13:30~14:00	岡
1/26(日)	10:30~11:00	島谷
1/27(月)	13:30~14:00	岡
1/31(金)	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。