

2月 La Santé プログラム

2/1(土)	10:30~11:00	島谷
2/3(月)	13:30~14:00	菅原
2/7(金)	13:30~14:00	島谷
2/11(火)	10:30~11:00	岡
2/13(木)	13:30~14:00	菅原
2/15(土)	10:30~11:00	島谷
2/17(月)	13:30~14:00	菅原
2/21(金)	13:30~14:00	島谷
2/25(火)	13:30~14:00	岡
2/28(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。