

## 3月 La Santé プログラム

3/2(月)	13:30~14:00	菅原
3/6(金)	13:30~14:00	島谷
3/8(日)	10:30~11:00	岡
3/10(火)	13:30~14:00	島谷
3/12(木)	13:30~14:00	岡
3/17(火)	13:30~14:00	菅原
3/20(金)	10:30~11:00	島谷
3/22(日)	10:30~11:00	菅原
3/24(火)	13:30~14:00	岡
3/27(金)	13:30~14:00	島谷
3/29(日)	10:30~11:00	岡
3/30(月)	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。