

11月 La Santé プログラム

11/2(土)	10:30~11:00	島谷
11/4(月)	10:30~11:00	岡
11/8(金)	13:30~14:00	菅原
11/10(日)	10:30~11:00	岡
11/12(火)	13:30~14:00	島谷
11/14(木)	13:30~14:00	菅原
11/16(土)	10:30~11:00	菅原
11/18(月)	13:30~14:00	岡
11/22(金)	13:30~14:00	島谷
11/24(日)	10:30~11:00	菅原
11/26(火)	13:30~14:00	島谷
11/28(木)	13:30~14:00	岡
11/30(土)	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。