

ソフィアテラス 9月 イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 10:10~10:45 イオンモール ウォーキング	6	7 快眠ヨガ教室 ①11:00~ ②14:00~
8	9	10	11 ①11:00~ ②14:00~ ③15:00~ 体操教室	12 10:10~10:45 イオンモール ウォーキング 10:50~11:30 栄養教室	13	14
15	16	17 ①11:00~ ②14:00~ ③15:00~ 体操教室	18 10:00~18:30 からだ測定会	19 10:10~10:45 イオンモール ウォーキング 10:50~11:30 栄養相談 10:50~12:00 からだ測定会	20	21
22	23	24	25 ①11:00~ ②14:00~ ③15:00~ 体操教室	26 10:10~10:45 イオンモール ウォーキング 10:50~11:30 栄養教室	27	28
29	30	<p>ソフィアテラス</p> <p>TEL:0761-46-5382</p> <p>イオンモール新小松 2F</p> <p>定休日：日曜・月曜</p> <p>受付時間：10:00~18:30</p> 				

体操教室	理学療法士と一緒にストレッチ体操を行います。約20分程度の体操です。定員：各6名
栄養教室	栄養相談
からだ測定会	栄養教室のテーマは「免疫力アップ」についてです。栄養相談はどなたでもお気軽にご相談ください。
快眠ヨガ教室	北陸大学さんとのコラボ企画で、血管年齢やin Bodyなどの測定を行います。
	良質な睡眠につなげるためのストレッチやヨガ体操を行います。（要予約）