

ソフィアテラス 1月ベントカレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|----|---|----------------------------------|--|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ソフィアテラス TEL:0761-46-5382 イオンモール新小松 2F 定休日：日曜・月曜 受付時間：10:00～18:30 | |  | 年末年始 12月29日～1月3日 の期間 休業いたします。 | | | ムービーexercise 体幹エクササイズ |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | | ムービーexercise 体幹エクササイズ | ムービーexercise セラバンド | 10:10～10:45 イオンモール ウォーキング 10:50～11:20 栄養相談 | ムービーexercise バランスボール | ムービーexercise バランスボール 10:00～16:00 献血受付 (赤十字) |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | | ムービーexercise 体幹エクササイズ | ムービーexercise ストレッチポール | 10:10～10:45 イオンモール ウォーキング 10:50～11:20 栄養教室 | ムービーexercise ヨガ体操 | ムービーexercise ヨガ体操 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| | | ムービーexercise 体幹エクササイズ | ムービーexercise セラバンド | 10:10～10:45 イオンモール ウォーキング 10:50～11:20 栄養相談 10:50～11:20 自生園 よろず相談所 | ムービーexercise バランスボール 16:30～17:00 ヨガ教室 要予約 | ムービーexercise 腹筋エクササイズ |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| | | ムービーexercise 体幹エクササイズ | ムービーexercise ストレッチポール | 10:10～10:45 イオンモール ウォーキング 10:50～11:20 栄養教室 | ムービーexercise ダンベル体操 | |

| | |
|--------------|---|
| ムービーexercise | エクササイズの動画を見ながら運動をします。終日行っています。(約15分) |
| 栄養教室 栄養相談 | 栄養教室のテーマは「太りにくい食事のとり方」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。 |
| 自生園よろず相談所 | 自生園さんとのコラボ企画第4回目として「自生園よもやま話 part4」の講話をしていただきます。 |
| ヨガ教室 | インストラクターと一緒に呼吸を整えながらヨガ体操を行います。 要予約 定員：6名 |

ご予約はこちら TEL:0761-46-5382