

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