

ソフィアテラス 2月ベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
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						バランス ボール 
2	3	4	5	6	7	8
		ヨガ体操 	バランス ボール	10:10～10:45 イオンモール ウォーキング 10:50～11:20 栄養相談 14:00 / 15:00 リズムステップ 教室	セラバンド	体幹 エクササイズ 10:00～16:00 献血受付 (赤十字)
9	10	11	12	13	14	15
		ストレッチ ポール 	バランス ボール	10:10～10:45 イオンモール ウォーキング 10:50～11:20 栄養教室 15:30 / 16:30 ヨガ教室※	ダンベル 体操 	体幹 エクササイズ
16	17	18	19	20	21	22
		ヨガ体操	体幹 エクササイズ	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	腹筋 エクササイズ 	ヨガ体操 10:00～16:00 献血受付 (赤十字)
23	24	25	26	27	28	
		ストレッチ ポール	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 栄養教室	バランス ボール	

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	栄養相談
自生園よろず相談所	自生園さんとのコラボ企画第6回目として「自生園よもやま話 part6」の講話をしていただきます。
リズムステップ教室	リズム良くステップを踏む運動です。脳トレ効果もあります。
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