

ソフィアテラス 8月 ベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
	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				ギア エクササイズ 	ヨガ体操
3	4	5	6	7	8	9
		バランス ボール 	ステップ 体操	10:10～10:45 イオンモール ウォーキング 10:50～11:20 栄養相談	ギア エクササイズ	ヨガ体操
10	11	12	13	14	15	16
		バランス ボール	ステップ 体操 腰痛体操 ①14:00～ ②15:00～	10:10～10:45 イオンモール ウォーキング 10:50～11:20 栄養教室 ①15:30 ②16:30 ヨガ教室※	ギア エクササイズ	
17	18	19	20	21	22	23
		バランス ボール	ステップ 体操 	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	ギア エクササイズ	ヨガ体操
24	25	26	27	28	29	30
		バランス ボール	ステップ 体操 腰痛体操 ①14:00～ ②15:00～	10:10～10:45 イオンモール ウォーキング 10:50～11:20 栄養教室	ギア エクササイズ	ヨガ体操
31						

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10分程度)
栄養相談	栄養に関するご相談に、管理栄養士が対応いたします。事前にお電話にてご予約ください。
栄養教室	栄養教室のテーマは「脂質」についてです。どなたでもお気軽にご参加ください。
自生園よろず相談所	自生園さんとのコラボ企画で「自生園よもやま話 part12」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
腰痛体操	腰痛予防のための体操を行います。 定員：6名

ご予約はこちら **TEL:0761-46-5382**