

ソフィアテラス 9月 ベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		ステップ 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	ステップ 体操	ヨガ体操
7	8	9	10	11	12	13
		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 栄養教室 16:30~17:00 ヨガ教室※	バランス ボール 19:00~20:00 リフレッシュ ヨガ教室※	ギア エクササイズ
14	15	16	17	18	19	20
		ステップ 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 10:50~11:20 自生園 よろず相談所	ステップ 体操	ヨガ体操
21	22	23	24	25	26	27
		お仕事体験 詳しくはイオン モール新小松の HPをご覧ください。	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 栄養教室	バランス ボール	ギア エクササイズ
28	29	30				
		ステップ 体操		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		

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「免疫」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 part13」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：5名
リフレッシュヨガ教室	疲れた心と体を癒すヨガ体操を行います。※要予約 定員：10名 参加費：1000円

ご予約はこちら Tel:0761-46-5382