

ソフィアテラス 10月イベントカレンダー

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：土曜・日曜・祝日 営業時間：10:00~18:30			バランス ボール	ステップ 体操	バランス ボール	休
5	6	7	8	9	10	11
休	バランス ボール	ロコモ チェック ①10:00~12:00 ②14:00~18:00	バランス ボール	ロコモ エクササイズ 10:40~12:00 ウォーキング祭	バランス ボール	休
12	13	14	15	16	17	18
休	休	バランス ボール	ステップ 体操	バランス ボール 10:40~12:00 ウォーキング祭 16:30~17:00 ヨガ教室※ (定員5名)	ステップ 体操 19:00~20:00 リフレッシュ ヨガ教室※ (定員10名)	10:30~11:30 アロマテラピー 教室※ (定員10名) イベント参加者のみ ご利用可能
19	20	21	22	23	24	25
休	バランス ボール	ロコモ エクササイズ	バランス ボール	ダンベル 体操 10:50~11:15 健康ラボ 自生園 介護保険等に について	バランス ボール	休
26	27	28	29	30	31	
休	バランス ボール	姿勢 チェック ①10:00~12:00 ②14:00~18:00	ステップ 体操	体幹 エクササイズ 10:50~11:15 健康ラボ 腰痛 エクササイズ	バランス ボール	

※要予約

お問い合わせはこちら TEL:0761-46-5382