

ソフィアテラス 11月 イベントカレンダー

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：土曜・日曜・祝日・年末年始 営業時間：10:00～18:30						定休日
2	3	4	5	6	7	8
定休日	定休日	バランス ボール	ダンベル 体操	バランス ボール	ステップ 体操	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
9	10	11	12	13	14	15
定休日	バランス ボール	体幹 エクササイズ	バランス ボール	ステップ 体操 10:45～11:15 健康ラボ	脂肪燃焼度 チェック ①10:00～12:00 ②14:00～18:00	定休日
16	17	18	19	20	21	22
定休日	バランス ボール	ステップ 体操	バランス ボール	ステップ 体操 10:45～11:15 健康ラボ 16:30～17:00 ヨガ教室※ (定員5名)	バランス ボール 19:00～20:00 リフレッシュ ヨガ教室※ (定員10名)	定休日
23	24	25	26	27	28	29
定休日	定休日	運動量 & 消費カロリー チェック ①10:00～12:00 ②14:00～18:00	ロコモ エクササイズ	バランス ボール 10:45～11:15 健康ラボ	体幹 エクササイズ	定休日
30						
定休日						

※要予約

お問い合わせはこちら TEL:0761-46-5382