

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) <small>イベント参加者のみご利用可能</small>
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	脂肪燃焼度チェック <small>①10:00～12:00 ②14:00～18:00</small>	定休日
10:45～11:15 健康ラボ				10:45～11:15 健康ラボ		
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	バランスボール	定休日
				10:45～11:15 健康ラボ	19:00～20:00 リフレッシュヨガ教室※ (定員10名)	
				16:30～17:00 ヨガ教室※ (定員5名)		
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 <small>①10:00～12:00 ②14:00～18:00</small>	ロコモエクササイズ	バランスボール	体幹エクササイズ	定休日
30				10:45～11:15 健康ラボ		
定休日						

※要予約

お問い合わせはこちら TEL:0761-46-5382