

ソフィアテラス 12月 イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	バランス ボール	ステップ 体操	バランス ボール	ヨガ体操	ステップ 体操	定休日
7	8	9	10	11	12	13
定休日	ステップ 体操	バランス ボール	ステップ 体操	ダンベル 体操	バランス ボール	①10:30～11:30 ②11:45～12:45 アロマテラピー 教室※ (定員各10名) イベント参加者のみ ご利用可能
	①10:00～12:00 ②14:00～18:00 3D診断で歩き方チェック			10:45～11:15 健康ラボ		
14	15	16	17	18	19	20
定休日	バランス ボール	ステップ 体操	バランス ボール	10:45～11:15 健康ラボ	16:30～17:00 バランスボール エクササイズ※ (定員5名)	10:30～11:30 バランスボール エクササイズ※ (定員8名) イベント参加者のみ ご利用可能
				16:30～17:00 リフレッシュ ヨガ教室※ (定員5名)	19:00～20:00 リフレッシュ ヨガ教室※ (定員10名)	
21	22	23	24	25	26	27
定休日	ステップ 体操	バランス ボール	ステップ 体操	体幹 エクササイズ	バランス ボール	定休日
28	29	30	31	※要予約		
定休日	バランス ボール	ステップ 体操	年末休み	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		
	今年最後の健康チェック In Body 200円引き					
						

