

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 ①10:00～12:00 ②14:00～18:00 3D診断で歩き方チェック	バランス ボール	ステップ 体操	ダンベル 体操 10:45～11:15 健康ラボ	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
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 リフレッシュ ヨガ教室※ (定員5名)	16:30～17:00 バランスボール エクササイズ※ (定員5名) 19:00～20:00 リフレッシュ ヨガ教室※ (定員10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
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 今年最後の健康チェック In Body 200円引き	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		

お問い合わせはこちら TEL:0761-46-5382