

# ソフィアテラス 1月 イベントカレンダー

| 日  | 月           | 火  | 水   | 木   | 金  | 土  |
|--|-------------|--|---|---|--|--|
|  |             |  |   | 1   | 2  | 3  |
|  <p>ソフィアテラス<br/>TEL:0761-46-5382<br/>イオンモール新小松 2F</p> <p>定休日：土曜・日曜・祝日・年末年始<br/>営業時間：10:00～18:30</p> |             |  |   | 年始休み  |  |  |
| 4  | 5           | 6  | 7   | 8   | 9  | 10   |
| 定休日  | バランス<br>ボール | ステップ<br>体操                                     | バランス<br>ボール   | ヨガ体操<br><br>10:40～<br>歩き初め<br>イベント  | ステップ<br>体操                                       | 定休日  |
| 11   | 12          | 13   | 14  | 15  | 16   | 17   |
| 定休日  | 定休日         | バランス<br>ボール                                    | 健康アップ<br>Day<br><br>16:30～17:00<br>バランスボール<br>エクササイズ※ | スクワット<br>体操   | ステップ<br>体操                                       | ①10:30～11:30<br>②11:45～12:45<br><br>アロマテラピー<br>教室※<br><br>イベント参加者のみ<br>ご利用可能 |
| 18   | 19          | 20   | 21  | 22  | 23   | 24   |
| 定休日  | バランス<br>ボール | ①10:00～12:30<br>②13:30～16:00<br><br>からだ<br>測定会 | バランス<br>ボール<br><br>17:45～18:15<br>バランスボール<br>エクササイズ※  | 健康アップ<br>Day<br><br>10:45～11:15<br>健康ラボ<br><br>16:30～17:00<br>リフレッシュ<br>ヨガ教室※ | ステップ<br>体操<br><br>18:30～19:30<br>リフレッシュ<br>ヨガ教室※ | 定休日  |
| 25   | 26          | 27   | 28  | 29  | 30   | 31   |
| 定休日  | ステップ<br>体操  | バランス<br>ボール                                    | ステップ<br>体操  | ダンベル<br>体操<br><br>10:45～11:15<br>健康ラボ   | バランス<br>ボール                                      | 定休日  |

※要予約

お問い合わせはこちら TEL:0761-46-5382