

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 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</p>					年始休み
4	5	6	7	8	9	10
定休日	バランスボール	ステップ体操	バランスボール	ヨガ体操 10:40～歩き初めイベント	ステップ体操	定休日
11	12	13	14	15	16	17
定休日	定休日	バランスボール	健康アップ Day 16:30～17:00 バランスボールエクササイズ※	スクワット体操	ステップ体操	①10:30～11:30 ②11:45～12:45 アロマテラピー教室※ イベント参加者のみご利用可能
18	19	20	21	22	23	24
定休日	バランスボール	①10:00～12:30 ②13:30～16:00 からだ測定会	バランスボール 17:45～18:15 バランスボールエクササイズ※	健康アップ Day 10:45～11:15 健康ラボ 16:30～17:00 リフレッシュヨガ教室※	ステップ体操 18:30～19:30 リフレッシュヨガ教室※	定休日
25	26	27	28	29	30	31
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 10:45～11:15 健康ラボ	バランスボール	定休日

※要予約

お問い合わせはこちら TEL:0761-46-5382