

ソフィアテラス 3月 イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
定休日	バランス ボール	ヨガ体操	ダンベル 体操	バランス ボール	ステップ 体操	定休日
8	9	10	11	12	13	14
定休日	ダンベル 体操	ステップ 体操	バランス ボール	10:45~11:15 健康ラボ	バランス ボール	定休日
			16:30~17:00 バランスボール エクササイズ	16:30~17:00 リフレッシュ ヨガ教室	17:45~18:15 バランスボール エクササイズ	
				17:45~18:15 体幹 エクササイズ	18:30~19:30 リフレッシュ ヨガ教室	
15	16	17	18	19	20	21
定休日	バランス ボール	体幹 エクササイズ	ステップ 体操	10:45~11:15 健康ラボ	定休日	定休日
				16:30~17:00 初心者 バランスボール		
				17:45~18:15 フォームローラー &ストレッチ		
22	23	24	25	26	27	28
定休日	健康アップ Day 脳トレ エクササイズ	バランス ボール	ステップ 体操	ヨガ体操	ステップ 体操	定休日
					16:30~17:00 リズム& ステップダンス	
29	30	31	<p>ソフィアテラス</p> <p>TEL:0761-46-5382</p> <p>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 営業時間：10:00~18:30</p>			
定休日	バランス ボール	ダンベル 体操				
			<p>HP</p>  <p>LINE</p> 	<p>インスタグラム</p>  <p>@SOPHIA.TERRACE</p>		

お問い合わせはこちら TEL:0761-46-5382