

ソフィアテラス 4月 イベントカレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|----------------------|--------------|------------------------------------|-------------------------------------|---|-----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 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 | | | バランス ボール | ステップ 体操 | バランス ボール | 定休日 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 定休日 | ダンベル 体操 | ステップ 体操 | バランス ボール | ヨガ体操 | 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 | |
| | | | | | 18:30～19:30 ★ リフレッシュ ヨガ教室 | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 定休日 | ステップ 体操 | 体幹 エクササイズ | バランス ボール | ステップ 体操 | ダンベル 体操 | 定休日 |
| | | | | 10:45～11:15 健康ラボ | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 定休日 | 健康アップ Day 腰痛体操 | バランス ボール | 体幹 エクササイズ | 10:45～11:15 健康ラボ | ステップ 体操 | 定休日 |
| | | | | 16:30～17:00 ★ リズム バランスボール | 16:30～17:00 ★ リズム& ステップダンス | |
| | | | | 17:45～18:15 ★ フォームローラー &ストレッチ | 17:45～18:15 ★ 体幹 エクササイズ | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | ★ 要予約 | |
| 定休日 | バランス ボール | ステップ 体操 | | バランス ボール | HP  LINE  インスタグラム  @SOPHIA.TERRACE | |
| | | | | | | |

お問い合わせはこちら TEL:0761-46-5382