

# ソフィアテラス 5月 イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
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					1 ステップ 体操	2 定休日
3 定休日	4 定休日	5 ダンベル 体操	6 バランス ボール	7 ステップ 体操	8 バランス ボール ★ リフレッシュ ヨガ教室 ①16:30～17:15 ②18:30～19:30	9 ★ フィットネス 教室 完全予約制 (詳しくは 別途チラシを ご確認ください)
5日、6日は臨時営業のため 新規の方はご利用いただけません						
10 定休日	11 バランス ボール	12 体幹 トレーニング	13 ★ ダンベル 体操 筋トレ教室 ①16:30～17:00 ②17:45～18:15	14 10:45～11:15 健康ラボ	15 ★ ステップ 体操 体幹 エクササイズ ①16:30～17:15 ②18:30～19:30	16 ★ フィットネス 教室 完全予約制 (詳しくは 別途チラシを ご確認ください)
17 定休日	18 運動アップ Day 猫背予防 トレーニング	19 バランス ボール	20 ステップ 体操	21 バランス ボール 10:45～11:15 健康ラボ	22 体幹 トレーニング	23 定休日
24 定休日	25 ヨガ体操	26 ステップ 体操	27 バランス ボール	28 ステップ 体操	29 バランス ボール	30 定休日
31 定休日						

★要予約

お問い合わせはこちら TEL:0761-46-5382