

ソフィアテラス 6月 イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ダンベル 体操	バランス ボール	体幹 トレーニング	ステップ 体操	バランス ボール	定休日
				10:45~11:15 健康ラボ		
7	8	9	10	11	12	13
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	バランス ボール	定休日
					★ リフレッシュ ヨガ教室 18:30~19:30	
14	15	16	17	18	19	20
定休日	健康アップ Day スクワット体操 ①11:00~ ②14:00~ ③15:00~ ④16:00~	バランス ボール	ステップ 体操	バランス ボール	ダンベル 体操	定休日
				10:45~11:15 健康ラボ		
21	22	23	24	25	26	27
定休日	バランス ボール	ステップ 体操	バランス ボール	特別イベント 「健幸フェスティバル」 詳細は別途チラシを ご確認ください。 ※通常の運動はできません。		★ 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)
28	29	30				
定休日	バランス ボール	体幹 トレーニング		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		

★要予約

お問い合わせはこちら TEL:0761-46-5382