

ソフィアテラス 7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 | ヨガ体操 ★ 体幹 エクササイズ 17:30～18:15 | 定休日 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 定休日 | バランス ボール | ダンベル 体操 | バランス ボール | ステップ 体操 | 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 | ★ フィットネス 教室① 10:30～12:00 完全予約制 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 定休日 | ステップ 体操 | バランス ボール | 体幹 トレーニング | バランス ボール 10:45～11:15 健康ラボ | ヨガ体操 ★ バランスボール エクササイズ ①16:30～17:00 ②17:45～18:15 | ★ フィットネス 教室② 10:30～12:00 完全予約制 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 定休日 | 定休日 | 健康アップ Day リズム& ステップダンス ・11:00～ ・14:00～ ・15:00～ ・16:00～ ・17:00～ | バランス ボール | ステップ 体操 10:45～11:15 健康ラボ | バランス ボール ★ ストレッチ 教室 16:30～17:15 | 定休日 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 定休日 | 体幹 トレーニング | バランス ボール | ステップ 体操 | バランス ボール | ステップ 体操 | |

★ 要予約