

ソフィアテラス 8月 イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
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						★ フィットネス教室 ①10:30～12:00 完全予約制
2	3	4	5	6	7	8
定休日	バランスボール 定休日	バランスボール 定休日	ステップ体操 定休日	バランスボール 10:45～11:30 健康ラボ 定休日	ヨガ体操 ★ リフレッシュヨガ教室 ①16:30～17:15 ②18:30～19:30 定休日	定休日
9	10	11	12	13	14	15
定休日	バランスボール 定休日	定休日	ステップ体操 定休日	体幹トレーニング 定休日	脳トレステップ 定休日	定休日
16	17	18	19	20	21	22
定休日	バランスボール 定休日	健康アップDay ヨガ体操 ・11:00～ ・14:00～ ・15:00～ ・16:00～ ・17:00～	バランスボール 定休日	ダンベル体操 10:45～11:15 健康ラボ 定休日	バランスボール ★ バランスボールエクササイズ ①16:30～17:00 ②17:45～18:15 定休日	★ フィットネス教室 ②13:30～15:00 ③15:30～17:00 完全予約制
23	24	25	26	27	28	29
定休日	脳トレステップ 定休日	バランスボール 定休日	体幹トレーニング 定休日	ステップ体操 定休日	バランスボール 定休日	定休日
30	31					
定休日	ストレッチ 定休日					

★ 要予約

お問い合わせはこちら TEL:0761-46-5382