

ソフィアテラス 9月 イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		バランス ボール	ダンベル 体操	バランス ボール	バランス ボール	★ フィットネス 教室 ①10:30～12:00 完全予約制
6	7	8	9	10	11	12
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 ★ リフレッシュ ヨガ教室① 18:30～19:30	★ 脳トレ ステップ ★ リフレッシュ ヨガ教室② 18:30～19:30	定休日
13	14	15	16	17	18	19
定休日	ステップ 体操	★ 健康アップ Day スマホ首体操	バランス ボール	★ 体幹 トレーニング 10:45～11:15 ★ 健康ラボ	★ バランス ボール ★ ★ バランスボール 教室 ①16:30～17:00 ②17:45～18:15	★ フィットネス 教室 ①10:30～12:00 完全予約制
20	21	22	23	24	25	26
定休日	定休日	定休日	★ バランス ボール ★ ★ 臨時営業のため、新規 入会の方はご利用いた だけません。	★ ストレッチ ★ 10:45～11:15 ★ 健康ラボ	★ 脳トレ ステップ	定休日
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	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 		