

ソフィアテラス 10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	2	3
				ステップ 体操	バランス ボール	★ フィットネス 教室① ①10:30～12:00 完全予約制
4	5	6	7	8	9	10
定休日	バランス ボール	脳トレ ステップ	バランス ボール	ステップ 体操	ストレッチ	定休日
					★ リフレッシュ ヨガ教室 ①17:00～17:45 ②18:30～19:30	
11	12	13	14	15	16	17
定休日	定休日	バランス ボール	ダンベル 体操	ステップ 体操	バランス ボール	定休日
				10:45～11:15 健康ラボ 自生園 よもやま話	★ バランスボール 教室 ①17:00～17:30 ②17:45～18:15	
18	19	20	21	22	23	24
定休日	脳トレ ステップ	健康アップ Day ロコモ トレーニング	バランス ボール	ヨガ体操	バランス ボール	★ フィットネス 教室② 10:30～12:00 完全予約制
				10:45～11:15 健康ラボ 消化器内科医 山宮先生 講話		
25	26	27	28	29	30	31
定休日	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	ダンベル 体操	定休日
		★ リフレッシュ ヨガ教室 18:30～19:30				

★ 要予約

お問い合わせはこちら TEL:0761-46-5382