ソフィアテラス　12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 ダンベル体操	2 バランスボール	3 ステップ体操	4 バランスボール	5 ★ フィットネス教室① 10:30～12:00 完全予約制
6 定休日	7 ステップ体操	8 バランスボール	9 脳トレステップ	10 バランスボール 10:45～11:15 健康ラボ 痛みのケア	11 体幹トレーニング ★ リフレッシュヨガ教室 ①17:00～17:45 ②18:30～19:30	12 定休日
13 定休日	14 健康アップDay ストレッチポール	15 バランスボール	16 バランスボール	17 ストレッチ 10:45～11:15 健康ラボ 自生園 よろず相談所	18 バランスボール ★ バランスボール教室 ①17:00～17:30 ②17:45～18:15	19 ★ フィットネス教室② 10:30～12:00 完全予約制
20 定休日	21 ステップ体操	22 バランスボール ★ リフレッシュヨガ教室 18:30～19:30	23 ダンベル体操	24 バランスボール	25 脳トレステップ	26 定休日
27 定休日	28 バランスボール	29 ステップ体操	30 年末休み	31		

★要予約

HP

お問い合わせはこちら　TEL：0761-46-5382