







6月体操教室スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
							1
11時~							
14時~							
	2	3	4	5	6	7	8
11時~		①にこにこ運動教室				相生店 スマイル体操	
14時~		②リフレッシュピラティス&ヨガ					
	9	10	11	12	13	14	15
11時~		①にこにこ運動教室				相生店 スマイル体操	
14時~		②リフレッシュピラティス&ヨガ					
	16	17	18	19	20	21	22
11時~		①にこにこ運動教室				相生店 スマイル体操	
14時~		②リフレッシュピラティス&ヨガ					
	23	24	25	26	27	28	29
11時~		①にこにこ運動教室				相生店 スマイル体操	
14時~		②リフレッシュピラティス&ヨガ					
	30						
11時~		①にこにこ運動教室					
14時~		②リフレッシュピラティス&ヨガ					

①にこにこ運動教室

毎週**月曜日**
11時~12時

いすに座って、
体をほぐしたり、鍛えたり、
脳を活性化する運動を行います★



②リフレッシュピラティス&ヨガ

毎週**月曜日**
14時~15時

ゆっくりとした呼吸で、
ヨガのポーズで体をほぐしたり、
ピラティスのエクササイズで筋力の維持★
ヨガ・ピラティスのいいとこどりの
優しい教室です★

