

# 7月体操教室スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
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					
	7	8	9	10	11	12	13
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					
	14	15	16	17	18	19	20
11時~		おやすみ				相生店 スマイル体操	
14時~							
	21	22	23	24	25	26	27
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					
	28	29	30	31			
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★

