

# 9月体操教室スケジュール

サンキュドラッグ平野店 TEL:093-663-

	日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	7	
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						
	8	9	10	11	12	13	14	
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						
	15	16	17	18	19	20	21	
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						
	22	23	24	25	26	27	28	
11時～		おやすみ				相生店 スマイル体操		
14時～								
	29	30						
11時～		①にこにこ運動教室	今年「運動の秋」はいかがでしょうか♪ 気温も不安定な時期です。体調には気を付けて！					
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★

