

11月体操教室スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
11時～			過ごしやすい季節になりましたね！ 少し風が肌寒く感じますが、 体操教室でしっかり体を動かして 身体をリフレッシュさせましょう♪			相生店 スマイル体操	
14時～							
	3	4	5	6	7	8	9
11時～		おやすみ				相生店 スマイル体操	
14時～							
	10	11	12	13	14	15	16
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					
	17	18	19	20	21	22	23
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					
	24	25	26	27	28	29	30
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					



【お問い合わせ】

サンキュードラッグ平野店
TEL:093-663-2039

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★

