

12月体操教室スケジュール

	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～		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					
	29	30	31	<p>2024年も残り少し！ こたつや暖房の前でじっとせずに 身体を動かして、寒さを乗り切りましょう。</p>			
11時～		おやすみ					
14時～							



【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★

