

1月体操教室スケジュール



	日	月	火	水	木	金	土
年明け最初の教室は、 1月6日(月) からです♪							
				1	2	3	4
11時～	寒さで身体冷えていませんか？ 運動することで身体の中から温まります♪ 是非体操教室に参加して一緒に体の中から 温まりませんか？					相生店 スマイル体操	
14時～							
	5	6	7	8	9	10	11
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					
	12	13	14	15	16	17	18
11時～		おやすみ				相生店 スマイル体操	
14時～							
	19	20	21	22	23	24	25
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					
	26	27	28	29	30	31	
11時～		①にこにこ 運動教室	【お問い合わせ】 サンキュードラッグ平野店 TEL:093-663-2039			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					

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★

