

5月体操教室スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
11時~						おやすみ	
14時~							
	5	6	7	8	9	10	11
11時~		おやすみ				相生店 スマイル体操	
14時~							
	12	13	14	15	16	17	18
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					
	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	夏に向けて 引き締めたカラダ作り 体力向上を目指していきましょう♪			
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★

