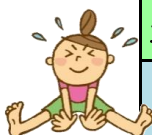


11月体操教室スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
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♪			③チェア エクササイズ		おやすみ	
14時～				④リズム 体操			
	5	6	7	8	9	10	11
11時～		①リフレッシュ ヨガ		③チェア エクササイズ		相生店 スマイル体操	
14時～		②ピラティス		④リズム 体操		⑤不調 スッキリ体操	
	12	13	14	15	16	17	18
11時～		①リフレッシュ ヨガ		③チェア エクササイズ		相生店 スマイル体操	
14時～		②ピラティス		④リズム 体操		⑤不調 スッキリ体操	
	19	20	21	22	23	24	25
11時～		①リフレッシュ ヨガ		③チェア エクササイズ		相生店 スマイル体操	
14時～		②ピラティス		④リズム 体操		⑤不調 スッキリ体操	
	26	27	28	29	30		
11時～		①リフレッシュ ヨガ		③チェア エクササイズ			
14時～		②ピラティス		④リズム 体操			



【お問い合わせ】

サンキュードラッグ平野店

TEL:093-663-2039

①リフレッシュヨガ

毎週月曜日
11時～12時



②背筋伸ばそう体操

毎週月曜日
14時～15時



③ゆっくり楽しく♪チェアエクササイズ

毎週水曜日
11時～12時



④リズム体操で脂肪燃焼

毎週水曜日
14時～15時



⑤不調スッキリ体操

毎週金曜日
14時～15時

なんとなく感じる不調で悩んでいませんか？
ストレッチ・マッサージを取り入れ
身体の引き締め・心身のリラックス効果が
期待できる教室です♪



