

12月体操教室スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
11時～	2023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♪					相生店 スマイル体操	
14時～						⑤不調 スッキリ体操	
	3	4	5	6	7	8	9
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	
	10	11	12	13	14	15	16
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
	17	18	19	20	21	22	23
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	
	24	25	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	<お休み週>		
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



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♪

