

# 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、 <b>1月5日(金)</b> からです							
		1	2	3	4	5	6
11時~		おやすみ		おやすみ		相生店 スマイル体操	
14時~							
	7	8	9	10	11	12	13
11時~		おやすみ		③チェア エクササイズ		相生店 スマイル体操	
14時~				④リズム 体操		⑤不調 スッキリ体操	
	14	15	16	17	18	19	20
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		
	21	22	23	24	25	26	27
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		
	28	29	30	31	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？		
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				

## 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  
期待できる教室です♪



【お問い合わせ】

サンキュードラッグ平野店  
TEL:093-663-2039