

2月体操教室スケジュール



	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
11時~	鬼も寒さも追い払って健康的な身体づくりを始めませんか？					相生店 スマイル体操	
14時~						⑤不調 スッキリ体操	
	4	5	6	7	8	9	10
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	
	11	12	13	14	15	16	17
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
	18	19	20	21	22	23	24
11時~		①リフレッシュ ヨガ		③チェア エクササイズ		おやすみ	
14時~		②ピラティス		④リズム 体操			
	25	26	27	28	29		
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			

行きたいとき・行けるときだけ！
予定に合わせて参加できるから
通しやすいシステム★

【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♪

