

3月体操教室スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
11時～						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		お休み		相生店 スマイル体操	
14時～		②ピラティス				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	
	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		相生店 スマイル体操	
14時～		②ピラティス				④リズム 体操	
	31	<p>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 通いやすいシステム★</p>					

【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♪

