

# 4月体操教室スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
11時～						相生店 スマイル体操	
14時～							
	6	7	8	9	10	11	12
11時～		①にこにこ 運動教室				相生店 スマイル体操	
14時～		②リフレッシュ ピラティス&ヨガ					
	13	14	15	16	17	18	19
11時～		①にこにこ 運動教室				相生店 スマイル体操	
14時～		②リフレッシュ ピラティス&ヨガ					
	20	21	22	23	24	25	26
11時～		①にこにこ 運動教室				相生店 スマイル体操	
14時～		②リフレッシュ ピラティス&ヨガ					
	27	28	29	30			
11時～		①にこにこ 運動教室					
14時～		②リフレッシュ ピラティス&ヨガ					

家にこもってしまったり、じっとしていることが多くないですか？  
気分転換に♪  
楽しく身体うごかしましょう！

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★

【お問い合わせ】

サンキュードラッグ平野店  
TEL:093-663-2039



## ①にこにこ運動教室

毎週**月曜日**  
11時～12時

いすに座って、  
体をほぐしたり、鍛えたり、  
脳を活性化する運動を行います★



## ②リフレッシュピラティス&ヨガ

毎週**月曜日**  
14時～15時

ゆっくりとした呼吸で、  
ヨガのポーズで体をほぐしたり、  
ピラティスのエクササイズで筋力の維持★  
ヨガ・ピラティスのいいとこどりの  
優しい教室です★

