



# 5月体操教室スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
11時~						おやすみ	
14時~							
	4	5	6	7	8	9	10
11時~		おやすみ				相生店 スマイル体操	
14時~							
	11	12	13	14	15	16	17
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					
	18	19	20	21	22	23	24
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					
	25	26	27	28	29	30	31
11時~		①にこにこ 運動教室	夏に向けて 引き締めたカラダ作り 体力向上を目指していきましょう♪				
14時~		②リフレッシュ ピラティス&ヨガ					

## 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★

