

6月体操教室スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
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					
	8	9	10	11	12	13	14
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					
	15	16	17	18	19	20	21
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					
	22	23	24	25	26	27	28
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					
	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					
11時～							
14時～							

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★

