

7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～ | | おやすみ | | |  | 相生店 スマイル体操 | |
| 14時～ | | | | | | | |
| | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| 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 | | | | | |

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★

