

1月体操教室スケジュール



	日	月	火	水	木	金	土
年明け最初の教室は、1月5日(月)からです♪							
11時～						1	2
14時～						3	
	4	5	6	7	8	9	10
11時～	 ①にこにこ運動教室	②リフレッシュピラティス＆ヨガ					相生店スマイル体操
14時～							
	11	12	13	14	15	16	17
11時～		おやすみ					相生店スマイル体操
14時～							
	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～							
	25	26	27	28	29	30	31
11時～		①にこにこ運動教室	【お問い合わせ】 サンキュードラッグ平野店 TEL:093-663-2039				相生店スマイル体操
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★

