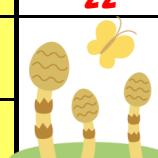


3月体操教室スケジュール

	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			?	
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	31				
11時～			①にこにこ運動教室		3月になり日もながくなりましたね♪ 歩きやすい気候でもあります★ めざせ1日8000歩♪		
14時～			②リフレッシュピラティス&ヨガ				
					(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★

