

# 4月体操教室スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
11時~	家にこもってしまって じっとしていることが多いですか？ 気分転換に♪ 楽しく身体うごかしましょう！					相生店 スマイル体操	
14時~							
	5	6	7	8	9	10	11
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					
	12	13	14	15	16	17	18
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					
	19	20	21	22	23	24	25
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					
	26	27	28	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					

行きたいとき・行けるときだけ！  
 予定に合わせて参加できるから  
 通いやすいシステム★

【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★

