

9月体操教室スケジュール

サンキュドラッグ平野店 TEL:093-663-2039

	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				
11時～		①にこにこ 運動教室	今年は「運動の秋」はいかがでしょうか♪ 気温も不安定な時期です。体調には気を付けて！				
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★

