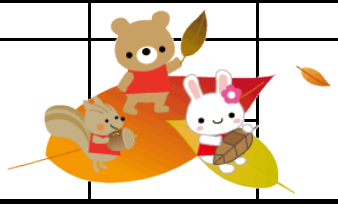
11月体操教室スケジュール

	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				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					
	22	23	24	25	26	27	28
11時～		おやすみ				相生店スマイル体操	
14時～							
	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					
11時～	過ごしやすい季節になりましたね！ 少し風が肌寒く感じますが、 体操教室でしっかり体を動かして 身体をリフレッシュさせましょう♪						
14時～							

【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★



