12月体操教室スケジュール

	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～		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					
	27	28	29	31			
11時～		おやすみ					
14時～							



2026年も残り少し！
こたつや暖房の前でじっとせずに
身体を動かして、寒さを乗り切りましょう♪

【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★



