

令和6年度 健幸スマイルスタジオ 運動テーマ(予定)

実施日	テーマ
5月20日	めざそう、夏前に二の腕を出せるからだ
6月17日	授乳や抱っこでつらい腰痛を楽しく楽に
7月22日	夏の暑さに負けないからだづくり
8月19日	親子で一緒に楽しもう！楽しく遊んで心もからだもリフレッシュ
9月30日	抱っこが辛いあなたへ、肩こり解消プログラム
10月21日	目指せ丸尻！きれいなお尻をつくる
11月18日	ポッコリお腹を撃退！姿勢美人でからだも快適に
12月16日	授乳や抱っこでつらい腰痛を楽しく楽に
令和7年 1月20日	膝・股関節の痛み軽減&親子体操
2月17日	仕事復帰に向けて体調を早く整えたいあなたへ
3月17日	親子で一緒に楽しもう！楽しく遊んで心もからだもリフレッシュ