

③ クリエ

サルコペニア 予防



2

カラダいきいき教室

90分

毎月変わるテーマに沿って、ボールを使った全身運動やマットを使った筋力運動などを行います。



やさしいヨーガ

90分

ゆっくりとした動作で呼吸に合わせて伸びのびと身体を動かして心身の調和を目指します。



リラックス教室

60分

気功体操や身体をほぐす体操を行い、心身の調子を整える教室です。



ソフトエアロビクス

60分

音楽に合わせた楽しい全身運動で、体力向上を目指します。強度・難度は低いので初心者の方にも安心です。



体力に自信のない方から、健康を維持したい方まで、年齢に関係なくご参加いただけます。教室の選び方もご相談ください。

月	火	水	木	金
			1	2
5 ソフトエアロ 14:00~15:00	6 やさしいヨーガ 10:30~12:00	7	8	9 カラダいきいき 14:00~15:30
12	13	14	15 カラダいきいき 14:00~15:30	16
19	20 やさしいヨーガ 10:30~12:00	21 カラダいきいき 14:00~15:30	22 リラックス 14:00~15:00	23
26 ソフトエアロ 14:00~15:00	27 やさしいヨーガ 10:30~12:00	28		

場 所 京都予防医学センター5F ホール
料 金 1教室 1,500円 チケット制
持ち物 動きやすい服装、タオル、上靴（運動靴）、飲み物

