



# クリエ



選べる4つのプログラム。

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。

## カラダいきいき教室

90分

生活習慣病予防や介護予防など予防に着目した運動を行う教室です。

## 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

椅子やボールを使いながら音楽に合わせて身体を動かしていく強度が低めのエアロビクスです。

### 8月の教室予定表

月	火	水	木	金
1	2 やさしいヨーガ 10:00~11:30	3	4	5 カラダいきいき 14:00~15:30
8 ソフトエアロ 14:00~15:00	9 やさしいヨーガ 10:00~11:30	10	11	12
15	16	17 リラックス 14:00~15:00	18	19
22 カラダいきいき 14:00~15:30	23	24	25	26 ソフトエアロ 14:00~15:00
29 カラダいきいき 14:00~15:30	30 やさしいヨーガ 10:00~11:30	31		

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



一般財団法人

京都予防医学センター

KYOTO PREVENTIVE MEDICAL CENTER