

# クリエ

カラダいきいき教室 今月のテーマ

## 足腰の強化 (下肢筋力向上)



### カラダいきいき教室

90分

様々な予防をテーマに、ボールなどの器具を使い、全身運動や筋力をつける運動を行う教室です。



### やさしいヨーガ

90分

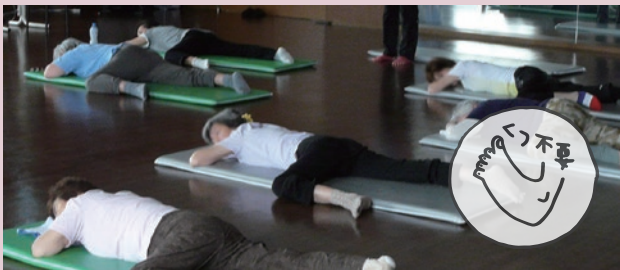
ゆっくりとした動作で呼吸に合わせて伸びのびと身体を動かして心身の調和を目指します。



### 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

強度が低めのエアロビクスで、時には椅子やボールを使って音楽に合わせて楽しく全身運動をします。



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 やさしいヨーガ 10:30~12:00	2	3 大股で歩こう	4
7 ソフトエアロ 14:00~15:00	8	9	10	11 カラダいきいき 14:00~15:30
14	15 やさしいヨーガ 10:30~12:00	16	17 リラックス 14:00~15:00	18
21	22	23	24	25 カラダいきいき 14:00~15:30
28 ソフトエアロ 14:00~15:00	29 段差もスムーズに	30 カラダいきいき 14:00~15:30		かがみ動作 に強くなる

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