

@ クリエ

カラダいきいき教室
今月のテーマ

月に1度の
「〇〇の日」は

サルコペニア
予防

いす
28(月)

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。



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、体力アップを目指します。エアロビクス未経験でも安心して参加頂けます。



NEW

らくらくエアロと リラクゼーション

60分

座りながらの全身リズム運動とリラクゼーションの組合せ



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
7 ソフトエアロ 14:00~15:00	8 やさしいヨーガ 10:30~12:00	9	10 カラダいきいき 14:00~15:30	11
14	15 やさしいヨーガ 10:30~12:00	16	17 カラダいきいき 14:00~15:30	18
21 ソフトエアロ 14:00~15:00	22 やさしいヨーガ 10:30~12:00	23	24 カラダいきいき 14:00~15:30	25
28 いすの日 14:00~15:00	29	30	31 エアロとリラク 14:00~15:00	

NEW

「〇〇の日」

毎月内容が変わる「〇〇の日」。今月はいす!?座りながら、時には背もたれを持って立ちながら。自宅でも続けられるトレーニング方法をお伝えします。

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

