

③ クリエ

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

7月より15分延長

75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。



らくらくエアロとリラクゼーション

7月より15分延長

75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
			1 エアロとリラク 14:00~15:15	2
5 ソフトエアロ 14:00~15:15	6 やさしいヨーガ 10:30~12:00 <small>シクキヤ</small>	7	8 カラダいきいき 10:30~12:00	9
12 午前 です!	13	14	15 午前 です!	16
19 卓球の日 10:30~12:00	20 やさしいヨーガ 10:30~12:00	21	22 カラダいきいき 14:00~15:30	23
26 ソフトエアロ 14:00~15:15	27	28	29 カラダいきいき 14:00~15:30	30

「〇〇の日」※6月より30分延長!

毎月に変化する「〇〇の日」。今月の卓球は、自分がねらったところへ打てるよう、コース打ちの練習を重点的にを行います!

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

