

# 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

骨粗  
しょう症

卓球  
7(月)

# 10

## 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

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。



7月より15分延長

NEW

## チェアエクササイズ

75分

ボールやイスに座って行うトレーニングです。深層部の筋肉(インナーマッスル)を鍛えて姿勢改善を目指します。



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 <b>やさしいヨーガ</b> 10:30~12:00	2	3 <b>カラダいきいき</b> 14:00~15:30	4
7 <b>卓球の日</b> 14:00~15:30	8	9	10	11
14 <b>午前です!</b>	15 <b>やさしいヨーガ</b> 10:30~12:00	16	17 <b>カラダいきいき</b> 14:00~15:30	18
21 <b>ソフトエアロ</b> 10:30~11:45	22	23	24 <b>チェアエクササイズ</b> 10:30~11:45	25
28 <b>ソフトエアロ</b> 14:00~15:15	29 <b>やさしいヨーガ</b> 10:30~12:00	30	31 <b>カラダいきいき</b> 14:00~15:30	31 <b>午前です!</b>

### 「〇〇の日」

毎月に変化する「〇〇の日」。今月の卓球は、素早く動いてもブレない体幹をつくるためのトレーニングを取り入れています。

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

