選べる４つのプログラム　健康運動教室

@クリエ

2020 1

カラダいきいき教室 今月のテーマ
歩行の話。

月に１度の「〇〇の日」は
卓球 20(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心身の調和を目指します。

ソフトエアロビクス　75分

7月より15分延長

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

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
6 ソフトエアロ 14:00〜15:15	7	8	9 カラダいきいき 14:00〜15:30	10
13	14 やさしいヨーガ 10:30〜12:00 レクチャー	15	16 チェアエクササイズ 14:00〜15:15	17
20 卓球の日 14:00〜15:30	21 やさしいヨーガ 10:30〜12:00	22	23 カラダいきいき 10:30〜12:00 午前です！	24
27 ソフトエアロ 14:00〜15:15	28 やさしいヨーガ 10:30〜12:00	29	30 カラダいきいき 14:00〜15:30	31

「〇〇の日」

月毎に内容が変わる「〇〇の日」。今月の卓球は、速いボールに対応できるよう瞬発力を高めるトレーニングを実施していきます。

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

一般財団法人
京都予防医学センター
KYOTO PREVENTIVE MEDICAL CENTER