

# クリエ

カラダいきいき教室  
今月のテーマ

体力測定

月に1度の  
「〇〇の日」は

15日 卓球

## 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

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。



## 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	2	3	4	5
午前です!	やさしいヨーガ 10:30~12:00		カラダいきいき 14:00~15:30	
8	9	10	11	12
ソフトエアロ 10:30~11:45			カラダいきいき 14:00~15:30	
15	16	17	18	19
卓球の日 14:00~15:30	やさしいヨーガ 10:30~12:00		チェアエクササイズ 14:00~15:15	
22	23	24	25	26
ソフトエアロ 14:00~15:15	やさしいヨーガ 10:30~12:00		カラダいきいき 14:00~15:30	
29	30	31		29
	やさしいヨーガ 10:30~12:00			

### 「〇〇の日」

月毎に内容が変わる「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トレーニングを実施します。

【重要】感染症予防にご協力をお願いします。

- マスク着用でご来所ください。
- 教室参加毎に「体調チェック表」でその日の体調を確認させていただきます。

