



今月のテーマ

カラダいきいき教室

姿勢

チェアエクササイズ

バランス

卓球の日

下肢トレ

開始時間 | 午前(上) **10:30**～ 午後(下) **2:00**～

月	火	水	木	金
2 ソフトエアロ 75分 	3 やさしいヨーガ 90分 レクチャー	4	5 カラダいきいき 90分  チェアエクササイズ 75分	6
9 休館日	10 やさしいヨーガ 90分	11	12 休館日	13 休館日
16 休館日	17	18 やさしいヨーガ 90分	19 カラダいきいき 90分 	20
23 チェアエクササイズ 75分 卓球の日 90分 	24 やさしいヨーガ 90分	25	26 カラダいきいき 90分 	27
30 ソフトエアロ 75分 	31 やさしいヨーガ 90分			

※ 新型コロナウイルス感染症が収束するまでの間、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。

