



## 今月のテーマ

カラダいきいき教室  
**骨粗鬆症予防**

チェアエクササイズ  
**体幹**

卓球の日  
**体幹**

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30					1
午後 14:00					
午前 10:30	4	5 <small>レクチャー</small> やさしい ヨーガ 90分	6	7	8
午後 14:00	ソフト エアロ 75分			チェア 75分 エクササイズ	やさしい ヨーガ 90分
午前 10:30	11	12 やさしい ヨーガ 90分	13	14	15
午後 14:00	卓球 の日 90分			カラダ いきいき 90分	
午前 10:30	18	19 やさしい ヨーガ 90分	20	21 カラダ いきいき 90分	22
午後 14:00	ソフト エアロ 75分				
午前 10:30	25 チェア 75分 エクササイズ	26 やさしい ヨーガ 90分	27	28	29
午後 14:00				カラダ いきいき 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。