



今月のテーマ

カラダいきいき教室

血圧

チェアエクササイズ

ヒップ

卓球の日

下肢トレ

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30	1	2 <small>レクチャ-</small> やさしい ヨーガ 90分	3 休館日	4	5
午後 14:00	ソフト エアロ 75分			カラダ いきいき 90分	
午前 10:30	8 チェア エクササイズ 75分	9 やさしい ヨーガ 90分	10	11	12
午後 14:00				カラダ いきいき 90分	
午前 10:30	15	16	17	18	19
午後 14:00	ソフト エアロ 75分			チェア エクササイズ 75分	
午前 10:30	22	23 休館日	24	25	26
午後 14:00	カラダ いきいき 90分			やさしい ヨーガ 90分	
午前 10:30	29	30 やさしい ヨーガ 90分			
午後 14:00	卓球 の日 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。