



今月のテーマ

カラダいきいき教室

体力測定

チェアエクササイズ

膝ケア

卓球の日

バランス

| 開始時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------------|---|---|--------|---|--------|
| 午前 10:30 | | | 1 | 2 | 3 |
| 午後 14:00 | | | | チェア 75分 エクササイズ | |
| 午前 10:30 | 6 | 7 <small>レクチャ-</small> やさしい ヨーガ 90分 | 8 | 9 <small>この季節</small> カラダ 90分 いきいき | 10 |
| 午後 14:00 | <small>この季節</small> ソフト 75分 エアロ | | | | |
| 午前 10:30 | 13 <small>この季節</small> チェア 75分 エクササイズ | 14 <small>この季節</small> やさしい ヨーガ 90分 | 15 | 16 | 17 |
| 午後 14:00 | | <small>この季節</small> やさしい ヨーガ 90分 | | <small>この季節</small> カラダ 90分 いきいき | |
| 午前 10:30 | 20 | 21 <small>この季節</small> やさしい ヨーガ 90分 | 22 | 23 <small>この季節</small> やさしい ヨーガ 90分 | 24 |
| 午後 14:00 | <small>この季節</small> ソフト 75分 エアロ | | | <small>この季節</small> カラダ 90分 いきいき | |
| 午前 10:30 | 27 | 28 | 29 休館日 | 30 休館日 | 31 休館日 |
| 午後 14:00 | <small>この季節</small> 卓球 90分 の日 | | | | |

※ 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。