



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

体幹

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30	3 休館日	4 休館日	5	6	7 やさしい ヨーガ 90分
午後 14:00				チェア 75分 エクササイズ	
午前 10:30	10 休館日	11 やさしい ヨーガ 90分	12	13	14
午後 14:00				カラダ 90分 いきいき	
午前 10:30	17	18 やさしい ヨーガ 90分	19	20 やさしい ヨーガ 90分	21
午後 14:00	ソフト 75分 エアロ			カラダ 90分 いきいき	
午前 10:30	24 チェア 75分 エクササイズ	25 やさしい ヨーガ 90分	26	27 カラダ 90分 いきいき	28
午後 14:00	卓球 90分 の日				やさしい ヨーガ 90分
午前 10:30	31				
午後 14:00	ソフト 75分 エアロ				

※ 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。