



## 今月のテーマ

 カラダいきいき教室  
**フレイル**

 チェアエクササイズ  
**上半身**

 卓球の日  
**ステップ**

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30		1 やさしい ヨーガ 90分	2	3	4
午後 14:00				カラダ 90分 いきいき	
午前 10:30	7 チェア 75分 エクササイズ	8 やさしい ヨーガ 90分	9	10	11 休館日
午後 14:00				カラダ 90分 いきいき	
午前 10:30	14	15 やさしい ヨーガ 90分	16	17	18
午後 14:00	ソフト 75分 エアロ			チェア 75分 エクササイズ	
午前 10:30	21	22 やさしい ヨーガ 90分	23 休館日	24	25
午後 14:00	卓球 90分 の日			カラダ 90分 いきいき	やさしい ヨーガ 90分
午前 10:30	28				
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。