

# @クリエ



2022

# 3

今月のテーマ

カラダいきいき教室  
**ロコモ予防**

チェアエクササイズ  
**フット**

卓球の日  
**下肢**

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				チェア 75分 エクササイズ	
午前 10:30	7	8	9	10 カラダ 90分 いきいき	11
午後 14:00	卓球 90分 の日			やさしい ヨーガ 90分	
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			カラダ 90分 いきいき	
午前 10:30	21 休館日	22 やさしい ヨーガ 90分	23	24	25
午後 14:00				チェア 75分 エクササイズ	
午前 10:30	28	29 やさしい ヨーガ 90分	30	31	
午後 14:00	ソフト 75分 エアロ			カラダ 90分 いきいき	

※ 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。