



今月のテーマ

カラダいきいき教室  
**サルコペニア**

チェアエクササイズ  
**体幹**

卓球の日  
**バランス**

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30					1
午後 14:00					
午前 10:30	4 <b>チェア</b> 75分 エクササイズ	5 <b>やさしい</b> ヨーガ 90分	6	7	8
午後 14:00	<b>卓球</b> 90分 の日			<b>カラダ</b> 90分 いきいき	
午前 10:30	11	12 <b>やさしい</b> ヨーガ 90分	13	14	15
午後 14:00	<b>ソフト</b> 75分 エアロ			<b>カラダ</b> 90分 いきいき	<b>やさしい</b> ヨーガ 90分
午前 10:30	18	19 <b>やさしい</b> ヨーガ 90分	20	21	22
午後 14:00				<b>チェア</b> 75分 エクササイズ	
午前 10:30	25	26 <b>やさしい</b> ヨーガ 90分	27	28	29 <b>休館日</b>
午後 14:00	<b>ソフト</b> 75分 エアロ			<b>カラダ</b> 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。