



## 今月のテーマ

 カラダいきいき教室  
**血圧の話**

 チェアエクササイズ  
**上半身**

 卓球の日  
**体幹**

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30	2	3 休館日	4 休館日	5 休館日	6
午後 14:00					
午前 10:30	9	10 やさしい ヨーガ 90分	11	12	13
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	16 卓球 90分 の日	17 やさしい ヨーガ 90分	18	19	20
午後 14:00	チェア 75分 エクササイズ			カラダ 90分 いきいき	
午前 10:30	23	24 やさしい ヨーガ 90分	25	26	27
午後 14:00	ソフト 75分 エアロ			カラダ 90分 いきいき	やさしい ヨーガ 90分
午前 10:30	30 チェア 75分 エクササイズ	31 やさしい ヨーガ 90分			
午後 14:00					

※ 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。