



今月のテーマ

カラダいきいき教室

体力測定

チェアエクササイズ

股関節

卓球の日

下肢

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30			1	2	3
午後 14:00				 カラダ 90分 いきいき	
午前 10:30	6	7 やさしい ヨーガ 90分	8	9	10
午後 14:00	 卓球 90分 の日			チェア 75分 エクササイズ	
午前 10:30	13	14 やさしい ヨーガ 90分	15	16	17
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	20 チェア 75分 エクササイズ	21 やさしい ヨーガ 90分	22	23	24
午後 14:00					やさしい ヨーガ 90分
午前 10:30	27	28 やさしい ヨーガ 90分	29	30	
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。