



今月のテーマ

カラダいきいき教室
姿勢

チェアエクササイズ
骨盤底筋群

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	5 やさしい ヨーガ 90分	6	7	8
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	11 卓球 の日 90分	12 やさしい ヨーガ 90分	13	14	15
午後 14:00	ソフト エアロ 75分			チェア 75分 エクササイズ	
午前 10:30	18	19 やさしい ヨーガ 90分	20	21	22
午後 14:00				カラダ 90分 いきいき	
午前 10:30	25	26	27	28 カラダ 90分 いきいき	29
午後 14:00				ソフト 75分 エアロ	やさしい ヨーガ 90分

※ 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。