



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
膝ケア

 卓球の日
ステップ

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30	1	2 やさしい ヨーガ 90分	3	4	5
午後 14:00	卓球 90分 の日の			カラダ 90分 いきいき	
午前 10:30	8 ソフト エアロ 75分	9 やさしい ヨーガ 90分	10 チェア 75分 エクササイズ	11	12
午後 14:00					
午前 10:30	15	16	17	18	19
午後 14:00				カラダ 90分 いきいき	
午前 10:30	22 ソフト エアロ 75分	23 やさしい ヨーガ 90分	24	25 カラダ 90分 いきいき	26
午後 14:00					
午前 10:30	29 チェア 75分 エクササイズ	30 やさしい ヨーガ 90分	31		
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。