



今月のテーマ

 カラダいきいき教室
腰痛予防

 チェアエクササイズ
お腹周り

 卓球の日
体幹

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30				1	2
午後 14:00				カラダ 90分 いきいき	
午前 10:30	5	6 やさしい ヨーガ 90分	7	8	9
午後 14:00	ソフト エアロ 75分			カラダ 90分 いきいき	やさしい ヨーガ 90分
午前 10:30	12 チェア 75分 エクササイズ	13 やさしい ヨーガ 90分	14	15 カラダ 90分 いきいき	16
午後 14:00	卓球 の日 90分				
午前 10:30	19	20 やさしい ヨーガ 90分	21	22	23
午後 14:00				チェア 75分 エクササイズ	
午前 10:30	26	27 やさしい ヨーガ 90分	28	29	30
午後 14:00	ソフト エアロ 75分			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。