



今月のテーマ

カラダいきいき教室
骨粗鬆症

チェアエクササイズ
バランス

卓球の日
下肢

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30	3 チェア 75分 エクササイズ	4 やさしい ヨーガ 90分	5	6 カラダ 90分 いきいき 	7
午後 14:00	 卓球 90分 の日				
午前 10:30	10	11 やさしい ヨーガ 90分	12	13	14
午後 14:00				チェア 75分 エクササイズ	
午前 10:30	17	18 やさしい ヨーガ 90分	19	20	21
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	24	25 やさしい ヨーガ 90分	26	27 カラダ 90分 いきいき 	28
午後 14:00					やさしい ヨーガ 90分
午前 10:30	31				
午後 14:00	 ソフト 75分 エアロ				

※ 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。