



今月のテーマ

カラダいきいき教室  
**フレイル**

チェアエクササイズ  
**下半身**

卓球の日  
**バランス**

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30		1 やさしい ヨーガ 90分	2	3	4
午後 14:00					
午前 10:30	7	8 ヨーガ 90分 ※事前予約制	9	10	11
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	14	15 やさしい ヨーガ 90分	16	17	18
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	21	22	23	24 カラダ 90分 いきいき	25
午後 14:00	卓球 90分 の日			チェア 75分 エクササイズ	やさしい ヨーガ 90分
午前 10:30	28	29 やさしい ヨーガ 90分	30		
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。