



今月のテーマ

カラダいきいき教室

体力測定

チェアエクササイズ

内もも

卓球の日

ステップ

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	チェア 75分 エクササイズ			 カラダ 90分 いきいき	
午前 10:30	12	13	14	15 カラダ 90分 いきいき	16
午後 14:00	 ソフト 75分 エアロ				
午前 10:30	19	20 やさしい ヨーガ 90分	21	22	23
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	26	27 やさしい ヨーガ 90分	28	29	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。



一般財団法人

京都予防医学センター

KYOTO PREVENTIVE MEDICAL CENTER

健康づくりセンター 担当：門間
電話 075-811-9131