



今月のテーマ

カラダいきいき教室
サルコペニア

チェアエクササイズ
下半身

卓球の日
体幹

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30			1	2	3
午後 14:00				 カラダ 90分 いきいき	
午前 10:30	6	7 やさしい ヨーガ 90分	8	9	10
午後 14:00				チェア 75分 エクササイズ	やさしい ヨーガ 90分
午前 10:30	13	14 やさしい ヨーガ 90分	15	16	17
午後 14:00	 ソフト エアロ 75分			 カラダ 90分 いきいき	
午前 10:30	20  卓球 の日 90分	21	22	23	24
午後 14:00	チェア 75分 エクササイズ				
午前 10:30	27	28 やさしい ヨーガ 90分	29	30	31
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。