

2023

@クリエイエ 4

今月のテーマ

カラダいきいき教室

ロコモ予防

チェアエクササイズ

ヒップ

卓球の日

ステップ

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30	3	4 ヨガ 90分 ※事前予約制	5	6	7
午後 14:00	チェア 75分 エクササイズ			卓球 90分 の日	やさしい ヨガ 90分
午前 10:30	10	11 やさしい ヨガ 90分	12	13	14
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	17	18 やさしい ヨガ 90分	19	20	21
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	24	25 やさしい ヨガ 90分	26	27	28
午後 14:00	ソフト 75分 エアロ			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。



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