



今月のテーマ

カラダいきいき教室
腰痛予防

チェアエクササイズ
ヒップ

卓球の日
バランス

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30	1	2	3	4	5
午後 14:00					
午前 10:30	8	9 ヨガ 90分 ※事前予約制	10	11 卓球 90分 卓球の日	12
午後 14:00	チェア 75分 エクササイズ			カラダ 90分 いきいき	やさしい ヨガ 90分
午前 10:30	15	16 やさしい ヨガ 90分	17	18	19
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	22	23 やさしい ヨガ 90分	24	25	26
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	29	30 やさしい ヨガ 90分			
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。