



今月のテーマ

カラダいきいき教室
姿勢

チェアエクササイズ
バランス

卓球の日
下肢

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30				1	2
午後 14:00				卓球の日 90分	
午前 10:30	5	6 ヨーガ 90分 ※事前予約制	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 やさしい ヨーガ 90分	14	15	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	チェア 75分 エクササイズ			カラダ 90分 いきいき	
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			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。