



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
バランス

卓球の日
体幹

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30	3 チェア 75分 エクササイズ	4 ヨーガ 90分 (ステップアップ教室)	5	6 卓球 90分 の日	7
午後 14:00					
午前 10:30	10 ソフト 75分 エアロ	11 やさしい ヨーガ 90分	12	13	14
午後 14:00				カラダ 90分 いきいき	
午前 10:30	17 休み	18 やさしい ヨーガ 90分	19 チェア 75分 エクササイズ	20	21
午後 14:00				カラダ 90分 いきいき	
午前 10:30	24 休み	25 休み	26 ソフト 75分 エアロ	27 カラダ 90分 いきいき	28
午後 14:00					
午前 10:30	31				
午後 14:00					

※ 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。