



今月のテーマ

カラダいきいき教室
バランスカ

チェアエクササイズ
体幹

卓球の日
ステップ

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30		1 ヨガ 90分 (ステップアップ教室)	2 チェア 75分 エクササイズ	3	4
午後 14:00				卓球 90分 の日	
午前 10:30	7 ソフト 75分 エアロ	8	9	10	11
午後 14:00				カラダ 90分 いきいき	休み
午前 10:30	14 休み	15 休み	16 休み	17	18
午後 14:00				カラダ 90分 いきいき	
午前 10:30	21 チェア 75分 エクササイズ	22 やさしい ヨガ 90分	23	24	25
午後 14:00					
午前 10:30	28 ソフト 75分 エアロ	29 やさしい ヨガ 90分	30	31	
午後 14:00				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。