



今月のテーマ

カラダいきいき教室
骨粗鬆症

チェアエクササイズ
下腹～内腿

卓球の日
下肢

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30	2 チェア 75分 エクササイズ	3 ヨーガ 90分 (ステップアップ教室)	4	5 卓球 90分 の日	6
午後 14:00					
午前 10:30	9 休み	10	11	12	13
午後 14:00				カラダ 90分 いきいき	
午前 10:30	16 ソフト 75分 エアロ	17 やさしい ヨーガ 90分	18	19	20
午後 14:00				カラダ 90分 いきいき	
午前 10:30	23 チェア 75分 エクササイズ	24 やさしい ヨーガ 90分	25	26 カラダ 90分 いきいき	27
午後 14:00					
午前 10:30	30 ソフト 75分 エアロ	31 やさしい ヨーガ 90分			
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。