



今月のテーマ

カラダいきいき教室
転倒予防

チェアエクササイズ
下腹～内腿

卓球の日
体幹

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30			1	2 卓球の日 90分	3
午後 14:00				カラダいきいき 90分	休み
午前 10:30	6 チェアエクササイズ 75分	7 ヨーガ 90分 (ステップアップ教室)	8	9	10
午後 14:00				カラダいきいき 90分	
午前 10:30	13	14	15	16	17
午後 14:00	ソフトエアロ 75分				
午前 10:30	20 チェアエクササイズ 75分	21 やさしいヨーガ 90分	22	23	24
午後 14:00				休み	
午前 10:30	27	28 やさしいヨーガ 90分	29	30	
午後 14:00	ソフトエアロ 75分			カラダいきいき 90分	

※ 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。