




12

今月のテーマ

カラダいきいき教室

ロコモ予防

チェアエクササイズ

上半身

卓球の日

ステップ

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30					1
午後 14:00					
午前 10:30	4	5 ヨガ 90分 (ステップアップ教室)	6	7 卓球 90分 の日	8
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	11	12 やさしい ヨガ 90分	13	14 カラダ 90分 いきいき	15
午後 14:00	ソフト 75分 エアロ				
午前 10:30	18	19 やさしい ヨガ 90分	20	21	22
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	25	26	27	28	29
午後 14:00	ソフト 75分 エアロ				休み

※ 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。