



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  
**上半身**

卓球の日  
**バランス**

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30	1 休み	2 休み	3 休み	4 休み	5
午後 14:00					
午前 10:30	8 休み	9	10	11 卓球の日 90分 	12
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	15	16 やさしい ヨーガ 90分	17	18 カラダ 90分 いきいき 	19
午後 14:00	ソフト 75分 エアロ 				
午前 10:30	22	23 やさしい ヨーガ 90分	24	25	26
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	29	30 やさしい ヨーガ 90分	31		
午後 14:00	ソフト 75分 エアロ 				

※ 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。