

@クリエ



2024

2

今月のテーマ

カラダいきいき教室
姿勢

チェアエクササイズ
下半身

卓球の日
下肢

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30				1	2
午後 14:00				卓球の日 90分	
午前 10:30	5	6 ヨーガ 90分 (ステップアップ教室)	7	8 カラダいきいき 90分	9
午後 14:00	チェア 75分 エクササイズ				
午前 10:30	12 休み	13 やさしい ヨーガ 90分	14	15	16
午後 14:00			ソフト エアロ 75分	カラダ いきいき 90分	
午前 10:30	19	20 やさしい ヨーガ 90分	21	22	23 休み
午後 14:00	チェア 75分 エクササイズ				
午前 10:30	26	27 やさしい ヨーガ 90分	28	29	
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。