



今月のテーマ

カラダいきいき教室

血圧

チェアエクササイズ

下半身

卓球の日

体幹

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	8
午後 14:00	チェア 75分 エクササイズ			卓球 90分 の日	
午前 10:30	11	12 やさしい ヨガ 90分	13	14	15
午後 14:00	ソフト 75分 エアロ			カラダ 90分 いきいき	
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		休み	カラダ 90分 いきいき	
午前 10:30	25	26 やさしい ヨガ 90分	27	28	29
午後 14:00	ソフト 75分 エアロ			カラダ 90分 いきいき	

※ 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。