



今月のテーマ

カラダいきいき教室
フレイル

チェアエクササイズ
バランス

ボールエクササイズ(ミニ筋トレ)
体幹

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30	1	2 ヨガ 90分 (ステップアップ教室)	3	4	5
午後 14:00	チェア 75分 エクササイズ			ボール 90分 エクササイズ (ミニ筋トレ)	
午前 10:30	8	9	10	11	12
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	15	16 やさしい ヨガ 90分	17	18	19
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	22	23 やさしい ヨガ 90分	24	25	26
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	29 休み	30 やさしい ヨガ 90分			
午後 14:00					

※ 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。