



今月のテーマ

カラダいきいき教室
サルコペニア

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	3
午後 14:00			休み	ボール 90分 エクササイズ (ミニ筋トレ)	休み
午前 10:30	6	7	8	9	10
午後 14:00	休み	ヨーガ 90分 (ステップアップ教室)	チェア 75分 エクササイズ	カラダ 90分 いきいき	
午前 10:30	13	14	15	16	17
午後 14:00	ソフト 75分 エアロ	やさしい ヨーガ 90分		カラダ 90分 いきいき	
午前 10:30	20	21	22	23	24
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	27	28	29	30	31
午後 14:00	ソフト 75分 エアロ	やさしい ヨーガ 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。