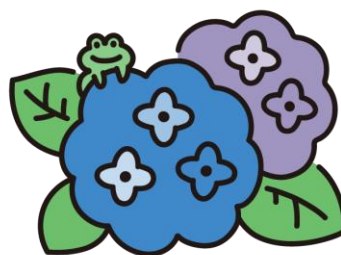


@クリエ



6

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

体幹

卓球の日

バランス

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30	3	4 ヨーガ 90分 (ステップアップ教室)	5	6	7
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	10	11	12	13	14
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	17	18 やさしい ヨーガ 90分	19	20	21
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	24	25 やさしい ヨーガ 90分	26	27	28
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。教室参加毎に「体調チェック表」でその日の体調を確認させていただきます。