



2024

7

今月のテーマ

カラダいきいき教室

バランス

チェアエクササイズ

体幹

ボールエクササイズ(ミニ筋トレ)

下肢

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 やさしい ヨガ 90分	10	11	12
午後 14:00	ソフト エアロ 75分			カラダ 90分 いきいき	
午前 10:30	15 休み	16 やさしい ヨガ 90分	17 チェア 75分 エクササイズ	18	19
午後 14:00				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 エアロ 75分			カラダ 90分 いきいき	
午前 10:30	29 休み	30 休み	31		
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。



一般財団法人

京都予防医学センター

KYOTO PREVENTIVE MEDICAL CENTER

健康づくりセンター 担当：門間

電話 075-811-9131