



今月のテーマ

カラダいきいき教室

姿勢

チェアエクササイズ

ヒップ

ボールエクササイズ(ミニ筋トレ)

バランス

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30				1	2
午後 14:00				 ボール 90分 エクササイズ (ミニ筋トレ)	
午前 10:30	5	6 ヨーガ 90分 (ステップアップ教室)	7	8	9
午後 14:00	チェア 75分 エクササイズ		 ソフト エアロ 75分	 カラダ 90分 いきいき	
午前 10:30	12 休み	13	14 休み	15 休み	16 休み
午後 14:00					
午前 10:30	19	20 やさしい ヨーガ 90分	21	22	23
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	26	27 やさしい ヨーガ 90分	28	29	
午後 14:00	 ソフト エアロ 75分			 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。



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