

# 健康づくりエ 9

2024

今月のテーマ

カラダいきいき教室  
**ロコモ予防**

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)  
**体幹**

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30	2	3 ヨガ 90分 (ステップアップ教室)	4	5	6
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	9	10	11	12	13
午後 14:00	ソフト エアロ			カラダ 90分 いきいき	
午前 10:30	16 休み	17 やさしい ヨガ 90分	18	19	20
午後 14:00				カラダ 90分 いきいき	
午前 10:30	23 休み	24 やさしい ヨガ 90分	25	26	27
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	30				
午後 14:00	ソフト 75分 エアロ				

※ 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。