

2024



10

今月のテーマ

カラダいきいき教室
骨粗鬆症予防

チェアエクササイズ
上半身

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 ヨガ 90分 (ステップアップ教室)	2	3	4
午後 14:00				ボール 90分 エクササイズ (ミニ筋トレ)	
午前 10:30	7	8	9	10	11
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	14 休み	15 やさしい ヨガ 90分	16	17	18
午後 14:00				ソフト エアロ 75分	
午前 10:30	21	22 やさしい ヨガ 90分	23	24	25
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	28	29 やさしい ヨガ 90分	30	31	
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。