



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

バランス力UP

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 やさしい ヨガ 90分	11	12	13
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	16	17 やさしい ヨガ 90分	18	19	20
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	23	24 やさしい ヨガ 90分	25	26	27
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	30	31			
午後 14:00	休み	休み			

※ 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