



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

バランス力 UP

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	3
午後 14:00			休み	休み	休み
午前 10:30	6	7 ヨーガ 90分 (ステップアップ教室)	8	9	10
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	13 休み	14 やさしい ヨーガ 90分	15	16 カラダ 90分 いきいき	17
午後 14:00				ソフト エアロ 75分	
午前 10:30	20	21 やさしい ヨーガ 90分	22	23	24
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	27	28 やさしい ヨーガ 90分	29	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。