



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

体幹

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	3	4 ヨガ 90分 (ステップアップ教室)	5	6 ボール 90分 エクササイズ (ミニ筋トレ)	7
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	10	11 やさしい ヨガ 90分	12	13	14
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	17	18 やさしい ヨガ 90分	19	20 休み	21
午後 14:00	チェア 75分 エクササイズ				
午前 10:30	24	25 やさしい ヨガ 90分	26	27	28
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	31				
午後 14:00					

※ 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