



今月のテーマ

カラダいきいき教室
サルコペニア

チェアエクササイズ
下半身

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		1 ヨーガ 90分	2	3	4
午後 14:00				ボール 90分 エクササイズ (ミニ筋トレ)	チェア 75分 エクササイズ
午前 10:30	7	8 ヨーガ 90分	9	10	11
午後 14:00				カラダ 90分 いきいき	ソフト エアロ 75分
午前 10:30	14	15 ヨーガ 90分	16	17	18
午後 14:00				カラダ 90分 いきいき	チェア 75分 エクササイズ
午前 10:30	21	22 ヨーガ 90分	23	24	25
午後 14:00				カラダ 90分 いきいき	ソフト エアロ 75分
午前 10:30	28	29 休み	30	4月よりチェア、ソフトエアロが 月曜日→ 金曜日 に	
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。