



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

ヒップ

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	2	3 ヨーガ 90分	4	5	6
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	9	10 ヨーガ 90分	11	12	13
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	16	17 ヨーガ 90分	18	19	20
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	23	24 ヨーガ 90分	25	26	27
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	30				
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