



今月のテーマ

カラダいきいき教室
骨粗鬆症予防

チェアエクササイズ
脊柱

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 ヨーガ 90分	3	4	5
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	8	9 ヨーガ 90分	10	11	12
午後 14:00				カラダ 90分 いきいき	ソフト 75分 エアロ
午前 10:30	15 休み	16 ヨーガ 90分	17	18	19
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	22	23 休み	24	25	26
午後 14:00				カラダ 90分 いきいき	ソフト 75分 エアロ
午前 10:30	29	30 ヨーガ 90分			
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。