

2025



10

今月のテーマ

カラダいきいき教室

血圧

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	2	3
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	6	7  ヨーガ 90分	8	9	10
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	13 休み	14	15	16	17
午後 14:00					 チェア 75分 エクササイズ
午前 10:30	20	21  ヨーガ 90分	22	23	24
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	27	28  ヨーガ 90分	29	30	31
午後 14:00				 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。



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