

健康づくりセンター 2025 11

今月のテーマ

カラダいきいき教室
バランス力

チェアエクササイズ
下半身

卓球の日
体幹

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30	3 休み	4 ヨーガ 90分	5	6	7
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	10	11 ヨーガ 90分	12	13	14
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	17	18	19	20	21
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	24 休み	25 ヨーガ 90分	26	27	28
午後 14:00				 カラダ 90分 いきいき	 ソフト エアロ 75分

※ 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。教室参加毎に「体調チェック表」でその日の体調を確認させていただきます。