

クリエ 2025 12

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

上半身

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 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	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	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 ヨーガ 90分	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	31		
午後 14:00	休み	休み	休み		

※ 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