

2026


クリエ


1

今月のテーマ

カラダいきいき教室

姿勢

チアエクササイズ

上半身

ボールエクササイズ(ミニ筋トレ)

お休み

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30				1 休み	2 休み
午後 14:00					
午前 10:30	5	6 ヨーガ 90分	7	8	9
午後 14:00				カラダ 90分 いきいき	チア 75分 エクササイズ
午前 10:30	12 休み	13	14	15	16
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	19	20 ヨーガ 90分	21	22	23
午後 14:00				カラダ 90分 いきいき	チア 75分 エクササイズ
午前 10:30	26	27 ヨーガ 90分	28	29	30
午後 14:00					ソフト 75分 エアロ

※ 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