



2026

1



今月のテーマ

カラダいきいき教室

姿勢

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)

お休み

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30				1	2
午後 14:00				休み	休み
午前 10:30	5	6 ヨガ 90分	7	8	9
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	12 休み	13	14	15	16
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	19	20 ヨガ 90分	21	22	23
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	26	27 ヨガ 90分	28	29	30
午後 14:00					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。



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