



今月のテーマ

カラダいきいき教室
ロコモ予防

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)
バランスカ

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30	2	3 ヨガ 90分	4 ※最終回です	5 ボール 90分 エクササイズ (ミニ筋トレ)	6 チェア 75分 エクササイズ
午後 14:00					
午前 10:30	9	10	11	12	13
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	16	17 ヨガ 90分	18	19	20 休み
午後 14:00				カラダ 90分 いきいき	
午前 10:30	23	24 ヨガ 90分	25	26	27
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	30	31 ヨガ 90分			
午後 14:00					

※ 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。