



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  
**体幹**

ボールエクササイズの日  
**バランスカ**

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30	2	3	4	5	6
午後 14:00			※最終回です	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	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 ヨーガ 90分	18	19	20
午後 14:00				カラダ 90分 いきいき	休み
午前 10:30	23	24 ヨーガ 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 ヨーガ 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。