



今月のテーマ

カラダいきいき教室
サルコペニア

チェアエクササイズ
バランスカ

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30			1	2	3
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	6	7  ヨーガ 90分	8	9	10
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	13	14  ヨーガ 90分	15	16	17
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	20	21  ヨーガ 90分	22	23	24
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	27	28  ヨーガ 90分	29 休み	30	
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。