



今月のテーマ

カラダいきいき教室
熱中症予防

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 |
| 午後 14:00 | | | | | 休み |
| 午前 10:30 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 午後 14:00 | 休み | 休み | 休み | カラダ 90分 いきいき | チェア 75分 エクササイズ |
| 午前 10:30 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 午後 14:00 | | ヨーガ 90分 | | カラダ 90分 いきいき | ソフト エアロ 75分 |
| 午前 10:30 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 午後 14:00 | | ヨーガ 90分 | | カラダ 90分 いきいき | チェア 75分 エクササイズ |
| 午前 10:30 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 午後 14:00 | | ヨーガ 90分 | | カラダ 90分 いきいき | 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。