



今月のテーマ

カラダいきいき教室
体力測定

チェアエクササイズ
下半身

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30	1	2 ヨガ 90分	3	4	5
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	8	9 ヨガ 90分	10	11 午前 開催 カラダ 90分 いきいき	12
午後 14:00					ソフト エアロ 75分
午前 10:30	15	16 ヨガ 90分	17	18	19
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	22	23 ヨガ 90分	24	25	26
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	29	30 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。