



今月のテーマ

カラダいきいき教室
姿勢

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	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 休み	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 休み	28 休み	29	30	31
午後 14:00			※8月はお盆休みがあるので、7月に3回実施します。(8月は1回のみ)		チェア 75分 エクササイズ