



今月のテーマ

カラダいきいき教室
骨粗鬆症予防

チェアエクササイズ
ヒップ

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30		1 ヨーガ 90分	2	3	4
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	7	8 ヨーガ 90分	9	10	11
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	14	15 ヨーガ 90分	16	17	18
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	21 休み	22 休み	23 休み	24	25
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	28	29 ヨーガ 90分	30		
午後 14:00					

