



カラダいきいき教室

血圧

チェアエクササイズ

上半身

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30				1	2
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	5	6 ヨーガ 90分	7	8	9
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	12 休み	13 ヨーガ 90分	14	15	16
午後 14:00					チェア 75分 エクササイズ
午前 10:30	19	20 ヨーガ 90分	21	22	23
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	26	27 ヨーガ 90分	28	29	30
午後 14:00				 カラダ 90分 いきいき	



一般財団法人

京都予防医学センター

KYOTO PREVENTIVE MEDICAL CENTER

健康づくりセンター 担当：門間

電話 075-811-9131