クリエ

2026

11

今 月 の テ ー マ

カラダいきいき教室	チェアエクササイズ
バランス力	**上半身**

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30	2	3 休み	4	5	6
午後 14:00				カラダいきいき 90分	チェアエクササイズ 75分
午前 10:30	9	10 ヨーガ 90分	11	12	13
午後 14:00				カラダいきいき 90分	ソフトエアロ 75分
午前 10:30	16	17 ヨーガ 90分	18	19	20
午後 14:00				カラダいきいき 90分	チェアエクササイズ 75分
午前 10:30	23 休み	24 ヨーガ 90分	25	26	27
午後 14:00				カラダいきいき 90分	ソフトエアロ 75分
午前 10:30	30				
午後 14:00					

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