

	日	月	火	水	木	金	土
10:00		定休日					
15	10:15～11:15 筋肉元気アップ体操		10:15～11:15 のびのびストレッチ	10:15～11:15 筋肉元気アップ体操	10:15～11:15 筋肉元気アップ体操	10:15～11:15 グットウォーク	10:15～11:15 らくらく椅子ヨガ
11:00							
30	11:30～12:30 グットウォーク		11:30～12:30 筋肉元気アップ体操	11:30～12:30 のびのびストレッチ	11:30～12:30 らくらく椅子ヨガ	11:30～12:30 筋肉元気アップ体操	11:30～12:30 のびのびストレッチ
12:00							
13:00	イベント						イベント
30	特別レッスンなど				精華町通所 C サービス 教室 地域包括センターへ 申し込みください。	イベント	特別レッスンなど
14:00	13:45～14:45 らくらく椅子ヨガ		13:30～14:30 のびのびストレッチ	13:30～14:30 グットウォーク			13:45～14:45 筋肉元気アップ体操
30					14:30～15:30 のびのびストレッチ	14:15～15:15 らくらく椅子ヨガ	
15:00	15:00～16:00 のびのびストレッチ		14:45～15:45 筋肉元気アップ体操	14:45～15:45 筋肉元気アップ体操			15:00～16:00 グットウォーク
30						15:30～16:30 筋肉元気アップ体操	
16:00			通所 C サービス 第二火曜日	16:00 営業終了	16:00 営業終了		
30						16:45 営業終了	
17:00							

クラス

のびのびストレッチ

筋肉元気アップ体操

らくらく椅子ヨガ

グットウォーク

内容

しなやかなカラダに

硬くなった全身の筋肉を伸ばし、**ストレッチと体幹運動**で姿勢の歪み整えます。

全身の筋力アップ

ストレッチと自身の体を使った筋トレで日常の動きをスムーズにします。

明るくりフレッシュ

呼吸を意識してゆっくり身体を動かし、気持ちを明るくりフレッシュ。

いつまでも歩き続ける

歩くために必要な柔軟性、バランス、筋力を向上しいつまでも歩ける身体へ。