



# 2026年2月 あおがきカレンダー



	月	火	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7	8
A M	9:45(サークル)ポルドブラ  11:00～健康ミニ講座	10:00～(サークル) ソフトストレッチ	9:30～(サークル) からだバー	11:00～11:30 脳トレ&チェアエクササイズ	10:00～10:40 バランスボール		定休日
P M							
	9	10	11	12	13	14	15
A M	9:45～(サークル) ポルドブラ	10:00～(サークル) ソフトストレッチ	定休日 		バランスボールは お休みとなります		定休日
P M	14:30～15:00 タオルエクササイズ						
	16	17	18	19	20	21	22
A M	9:45～(サークル) ポルドブラ	10:00～(サークル) ソフトストレッチ	9:30～(サークル) からだバー	11:00～11:30 脳トレ&チェアエクササイズ	10:00～10:40 バランスボール		定休日
P M	14:30～15:00 タオルエクササイズ						
	23	24	25	26	27	28	
A M	定休日 	10:00～(サークル) ソフトストレッチ	9:30～(サークル) からだバー		10:00～10:40 バランスボール		
P M					Ⓐ14:45～、Ⓑ15:30～ 骨盤底筋体操		

