

健幸クラブFine

運動習慣化コース

プラス

7月一覧表

この教室は、筋トレマシンを使わずに行う教室です。

ほばら元気ハウス

3日(木)	11:00	姿勢改善トレーニング(佐々木)
10日(木)	11:00	自重トレーニング(原田)
16日(水)	☺ 19:00	脂肪燃焼トレーニング(本田)
17日(木)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(藤田)
24日(木)	11:00	自重トレーニング(田中)
31日(木)	11:00	認知機能トレーニング(伊藤)

梁川福社会館

5日(土)	11:00	自重トレーニング(原田)
12日(土)	11:00	バランストレーニング(田島)
19日(土)	11:00	自重トレーニング(伊藤)
24日(木)	☺ 19:00	脂肪燃焼トレーニング(藤田)
26日(土)	11:00	認知機能トレーニング(田中)

伊達福祉センター

2日(水)	☺ 19:00	脂肪燃焼トレーニング(藤田)
7日(月)	13:30	脂肪燃焼トレーニング(本田)
14日(月)	13:30	自重トレーニング(田中)
28日(月)	13:30	姿勢改善トレーニング(田島)
30日(水)	☺ 19:00	姿勢改善トレーニング(佐々木)

霊山総合福祉センター

1日(火)	11:00	自重トレーニング(伊藤)
7日(月)	☺ 19:00	姿勢改善トレーニング(田島)
8日(火)	11:00	姿勢改善トレーニング(佐々木)
15日(火)	11:00	自重トレーニング(田島)
22日(火)	11:00	認知機能トレーニング(原田)
29日(火)	11:00	リズムトレーニング(本田)

月舘総合支所

9日(水)	13:30	リズムトレーニング(本田)
23日(水)	13:30	姿勢改善トレーニング(佐々木)

いきいきウォーキング

事前予約 不要。参加費 無料。
9:30~10:30 (9:20までに受付)
現地集合・解散

日にち	集合場所
7日(月)	山舟生地区交流館(藤田)
22日(火)	月見舘森林公園 駐車場(本田)

健幸クラブFine予約専用ダイヤル

080-3328-8080

月~土曜日 9:00~17:00 (祝日、休室日除く)