

健幸クラブFine プラス 運動習慣化コース + 8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

7日 (木)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(本田)
20日 (水)	🌙 19:00	自重トレーニング(田中)
21日 (木)	11:00	認知機能トレーニング(原田)
28日 (木)	11:00	姿勢改善トレーニング(田島)

梁川 福祉会館

2日 (土)	11:00	自重トレーニング(伊藤)
9日 (土)	11:00	姿勢改善トレーニング(佐々木)
23日 (土)	11:00	姿勢改善トレーニング(田中)
28日 (木)	🌙 19:00	自重トレーニング(原田)
30日 (土)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(本田)

伊達 福祉センター

4日 (月)	13:30	姿勢改善トレーニング(佐々木)
18日 (月)	13:30	脂肪燃焼トレーニング(本田)
25日 (月)	13:30	自重トレーニング(伊藤)

霊山 総合福祉センター

4日 (月)	🌙 19:00	脂肪燃焼トレーニング(伊藤)
5日 (火)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(藤田)
19日 (火)	11:00	姿勢改善トレーニング(田島)
26日 (火)	11:00	自重トレーニング(田中)

月舘 総合支所

6日 (水)	13:30	姿勢改善トレーニング(田島)
20日 (水)	13:30	自重トレーニング(藤田)

いきいきウォーキング

事前予約 不要。参加費 無料。

18:00~19:00

現地集合・解散

日にち

8日 (金)

集合場所

伊達氏ゆかりの公園 政宗にぎわい広場
(佐々木)

ナイト
ウォーキング

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)