

健幸クラブFine

プラス

運動習慣化コース + 9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

4日 (木)	11:00	自重トレーニング(伊藤)
11日 (木)	11:00	自重トレーニング(原田)
17日 (水)	☾ 19:00	脂肪燃焼トレーニング(藤田)
18日 (木)	11:00	姿勢改善トレーニング(田中)
25日 (木)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(本田)

梁川 福社会館

6日 (土)	11:00	自重トレーニング(佐々木)
13日 (土)	11:00	姿勢改善トレーニング(田中)
20日 (土)	11:00	姿勢改善トレーニング(田島)
25日 (木)	☾ 19:00	姿勢改善トレーニング(佐々木)
27日 (土)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(藤田)

伊達 福祉センター

1日 (月)	13:30	姿勢改善トレーニング(佐々木)
3日 (水)	☾ 19:00	脂肪燃焼トレーニング(本田)
8日 (月)	13:30	脂肪燃焼トレーニング(藤田)
22日 (月)	13:30	自重トレーニング(原田)
29日 (月)	13:30	脂肪燃焼トレーニング(伊藤)

霊山 総合福祉センター

2日 (火)	11:00	姿勢改善トレーニング(田島)
8日 (月)	☾ 19:00	姿勢改善トレーニング(田中)
9日 (火)	11:00	自重トレーニング(伊藤)
16日 (火)	11:00	姿勢改善トレーニング(佐々木)
30日 (火)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(本田)

月舘 総合支所

3日 (水)	13:30	自重トレーニング(伊藤)
17日 (水)	13:30	認知機能トレーニング(原田)

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
6日(土)	道の駅 伊達の郷 りょうぜん (田中)
18日(木)	U-プレイス伊達(高子駅北側) (原田)
29日(月)	おでの里きてみ~な (田島)

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)