

健幸クラブFine

プラス

運動習慣化コース + 10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

2日 (木)	11:00	姿勢改善トレーニング(田島)
9日 (木)	11:00	自重トレーニング(伊藤)
15日 (水)	🌙 19:00	姿勢改善トレーニング(田中)
16日 (木)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(藤田)
23日 (木)	11:00	姿勢改善トレーニング(佐々木)
30日 (木)	11:00	リズムトレーニング(本田)

梁川 福祉会館

4日 (土)	11:00	姿勢改善トレーニング(佐々木)
11日 (土)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(藤田)
18日 (土)	11:00	認知機能トレーニング(原田)
23日 (木)	🌙 19:00	自重トレーニング(田島)
25日 (土)	11:00	リズムトレーニング(本田)

伊達 福祉センター

1日 (水)	🌙 19:00	姿勢改善トレーニング(田中)
6日 (月)	13:30	姿勢改善トレーニング(佐々木)
20日 (月)	13:30	自重トレーニング(原田)
27日 (月)	13:30	脂肪燃焼トレーニング(藤田)

霊山 総合福祉センター

6日 (月)	🌙 19:00	自重トレーニング(原田)
7日 (火)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(藤田)
14日 (火)	11:00	自重トレーニング(伊藤)
21日 (火)	11:00	姿勢改善トレーニング(田島)※
28日 (火)	11:00	姿勢改善トレーニング(田中)

月舘 総合支所

1日 (水)	13:30	姿勢改善トレーニング(佐々木)
15日 (水)	13:30	脂肪燃焼トレーニング(本田)
29日 (水)	13:30	自重トレーニング(伊藤)

※10月21日(火)の会場は、
霊山中央交流館の健幸スタジオです。

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
9日 (木)	赤坂の里森林公園(管理棟前駐車場) 本田
22日 (水)	霊山地区交流館(大石) 伊藤

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)