

運動習慣化コース + 11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

6日 (木)	11:00	自重トレーニング(伊藤)
13日 (木)	11:00	認知機能トレーニング(原田)
19日 (水)	🌙 19:00	脂肪燃焼トレーニング(本田)
20日 (木)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(藤田)
27日 (木)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(本田)

梁川福祉会館

1日 (土)	11:00	自重トレーニング(原田)
8日 (土)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(伊藤)
15日 (土)	11:00	姿勢改善トレーニング(田島)
22日 (土)	11:00	自重トレーニング(佐々木)
27日 (木)	🌙 19:00	自重トレーニング(原田)
29日 (土)	11:00	姿勢改善トレーニング(田中)

伊達福祉センター

5日 (水)	🌙 19:00	姿勢改善トレーニング(田島)
10日 (月)	13:30	姿勢改善トレーニング(田中)
17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 (火)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(本田)
10日 (月)	🌙 19:00	姿勢改善トレーニング(佐々木)
11日 (火)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(藤田)
18日 (火)	11:00	姿勢改善トレーニング(佐々木)
25日 (火)	11:00	自重トレーニング(原田)

月舘総合支所

12日 (水)	13:30	自重トレーニング(伊藤)
26日 (水)	13:30	脂肪燃焼トレーニング(藤田)

いきいきウォーキング

事前予約 不要。参加費 無料。

9:30~10:30 (9:20までに受付)

現地集合・解散

日にち	集合場所
12日(水)	五十沢地区交流館 (原田)
25日(火)	霊山こどもの村 駐車場 (田島)