

健幸クラブFine

プラス

運動習慣化コース + 1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

8日 (木)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(本田)
15日 (木)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(藤田)
22日 (木)	11:00	自重トレーニング(原田)
28日 (水)	🌙 19:00	脂肪燃焼トレーニング(本田)
29日 (木)	11:00	姿勢改善トレーニング(佐々木)

梁川福祉会館

10日 (土)	11:00	姿勢改善トレーニング(田島)
15日 (木)	🌙 19:00	脂肪燃焼トレーニング(伊藤)
17日 (土)	11:00	自重トレーニング(佐々木)
24日 (土)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(藤田)
31日 (土)	11:00	認知機能トレーニング(原田)

伊達福祉センター

5日 (月)	13:30	姿勢改善トレーニング(佐々木)
7日 (水)	🌙 19:00	自重トレーニング(原田)
19日 (月)	13:30	自重トレーニング(伊藤)
26日 (月)	13:30	脂肪燃焼トレーニング(本田)

靈山総合福祉センター

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

月館総合支所

7日 (水)	13:30	姿勢改善トレーニング(田島)
21日 (水)	13:30	自重トレーニング(藤田)

いきいきウォーキング

いきいきウォーキングは、3月6日（金）から再開いたします。

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、休室日は除く)