

# 健幸クラブFine 運動習慣化コース プラス 2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

5日 (木)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(本田)
12日 (木)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(藤田)
19日 (木)	11:00	自重トレーニング(伊藤)
25日 (水)	🌙 19:00	姿勢改善トレーニング(佐々木)
26日 (木)	11:00	認知機能トレーニング(原田)

## 梁川 福祉会館

7日 (土)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(田島)
14日 (土)	11:00	姿勢改善トレーニング(田中)
19日 (木)	🌙 19:00	自重トレーニング(原田)
21日 (土)	11:00	自重トレーニング(佐々木)
28日 (土)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(本田)

## 伊達 福祉センター

2日 (月)	13:30	姿勢改善トレーニング(田中)
4日 (水)	🌙 19:00	姿勢改善トレーニング(田島)
9日 (月)	13:30	自重トレーニング(佐々木)
16日 (月)	13:30	脂肪燃焼トレーニング(田島)

## 霊山 総合福祉センター

3日 (火)	11:00	認知機能トレーニング(原田)
9日 (月)	🌙 19:00	脂肪燃焼トレーニング(伊藤)
10日 (火)	11:00	姿勢改善トレーニング(田中)
17日 (火)	11:00	自重トレーニング(伊藤)
24日 (火)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(藤田)

## 月舘 総合支所

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

### 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)