

# 健幸クラブFine <sup>プラス</sup> 運動習慣化コース + 3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	筋力・持久力測定会※
12日 (木)	11:00	姿勢改善トレーニング(佐々木)
19日 (木)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(本田)
25日 (水)	🌙 19:00	筋力・持久力測定会※
26日 (木)	11:00	自重トレーニング(原田)

## 梁川 福社会館

7日 (土)	11:00	筋力・持久力測定会※
14日 (土)	11:00	自重トレーニング(伊藤)
19日 (木)	🌙 19:00	姿勢改善トレーニング(佐々木)
21日 (土)	11:00	姿勢改善トレーニング(田島)
28日 (土)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(藤田)

## 伊達 福祉センター

2日 (月)	13:30	自重トレーニング(田中)
9日 (月)	13:30	筋力・持久力測定会※
11日 (水)	🌙 19:00	脂肪燃焼トレーニング(本田)
16日 (月)	13:30	脂肪燃焼トレーニング(藤田)
23日 (月)	13:30	自重トレーニング(伊藤)
30日 (月)	13:30	姿勢改善トレーニング(佐々木)

## 霊山 総合福祉センター

2日 (月)	🌙 19:00	筋力・持久力測定会※
3日 (火)	11:00	姿勢改善トレーニング(佐々木)
10日 (火)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(本田)
17日 (火)	11:00	筋力・持久力測定会※
24日 (火)	11:00	姿勢改善トレーニング(田島)
31日 (火)	11:00	自重トレーニング(原田)

## 月舘 総合支所

4日 (水)	13:30	筋力・持久力測定会※
18日 (水)	13:30	姿勢改善トレーニング(田島)

※筋力・持久力測定会は、無料で参加できます。

(利用券3枚の特典はありません。)

保原、梁川、伊達、霊山会場は、12名まで。

月舘会場は、8名まで。

## 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 (金)	みらい百彩館んめ〜ベ 駐車場 (伊藤)
23日 (月)	栗野地区交流館 (原田)

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、休業日は除く)