

健幸クラブFine

プラス

# 運動習慣化コース + 4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	自重トレーニング(佐々木)
9日 (木)	11:00	自重トレーニング(田中)
16日 (木)	11:00	姿勢改善トレーニング(田島)
22日 (水)	☾ 19:00	脂肪燃焼トレーニング(田島)
23日 (木)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(本田)
30日 (木)	11:00	姿勢改善トレーニング(藤田)

## 梁川 福社会館

4日 (土)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(本田)
9日 (木)	☾ 19:00	自重トレーニング(伊藤)
11日 (土)	11:00	自重トレーニング(原田)
18日 (土)	11:00	姿勢改善トレーニング(佐々木)
25日 (土)	11:00	自重トレーニング(田中)

## 伊達 福祉センター

6日 (月)	13:30	認知機能トレーニング(原田)
13日 (月)	13:30	自重トレーニング(伊藤)
20日 (月)	13:30	脂肪燃焼トレーニング(本田)
27日 (月)	13:30	姿勢改善トレーニング(藤田)

## 霊山 総合福祉センター

7日 (火)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(藤田)
13日 (月)	☾ 19:00	自重トレーニング(原田)
14日 (火)	11:00	自重トレーニング(佐々木)
21日 (火)	11:00	姿勢改善トレーニング(田中)
28日 (火)	11:00	自重トレーニング(伊藤)

### 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
7日(火)	やながわ希望の森公園 (田島)
16日(木)	柱沢地区交流館 駐車場 (本田)

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、休室日除く)