

健幸クラブFine

運動習慣化コース

プラス

5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

7日 (木)	11:00	姿勢改善トレーニング(佐々木)
14日 (木)	11:00	認知機能トレーニング(原田)
20日 (水)	☽ 19:00	自重トレーニング(田中)
21日 (木)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(本田)
28日 (木)	11:00	バランストレーニング(田島)

梁川 福社会館

2日 (土)	11:00	姿勢改善トレーニング(田島)
9日 (土)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(本田)
16日 (土)	11:00	自重トレーニング(原田)
23日 (土)	11:00	姿勢改善トレーニング(藤田)
30日 (土)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(伊藤)

伊達 福祉センター

11日 (月)	13:30	姿勢改善トレーニング(田中)
18日 (月)	13:30	自重トレーニング(佐々木)
25日 (月)	13:30	認知機能トレーニング(伊藤)
29日 (金)	☽ 19:00	脂肪燃焼トレーニング(藤田)

霊山 総合福祉センター

12日 (火)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(本田)
18日 (月)	☽ 19:00	自重トレーニング(伊藤)
19日 (火)	11:00	姿勢改善トレーニング(田島)
26日 (火)	11:00	自重トレーニング(佐々木)

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
8日 (金)	道の駅 伊達の郷 りょうぜん(伊藤)
23日 (土)	おての里きてみ~な(佐々木)

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)