

健幸クラブFine

運動習慣化コース

プラス

7月 予定表

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	脂肪燃焼トレーニング(本田)
8日 (水)	🌙 19:00	自重トレーニング(伊藤)
9日 (木)	11:00	自重トレーニング(佐々木)
16日 (木)	11:00	姿勢改善トレーニング(田中)
22日 (水)	🌙 19:00	姿勢改善トレーニング(佐々木)
23日 (木)	11:00	自重トレーニング(伊藤)
30日 (木)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(藤田)

梁川福祉会館

4日 (土)	11:00	姿勢改善トレーニング(田島)
11日 (土)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(藤田)
18日 (土)	11:00	認知機能トレーニング(伊藤)
25日 (土)	11:00	自重トレーニング(原田)

伊達福祉センター

6日 (月)	13:30	バランストレーニング(田島)
13日 (月)	13:30	自重トレーニング(佐々木)
27日 (月)	13:30	姿勢改善トレーニング(田中)
31日 (金)	🌙 19:00	自重トレーニング(原田)

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(本田)
13日 (月)	🌙 19:00	姿勢改善トレーニング(田島)
14日 (火)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(藤田)
21日 (火)	11:00	認知機能トレーニング(原田)
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
8日(水)	山舟生地区交流館(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、休室日除く)