

健幸クラブFine

運動習慣化コース

プラス

8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

5日 (水)	🌙 19:00	脂肪燃焼トレーニング(田島)
6日 (木)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(本田)
20日 (木)	11:00	認知機能トレーニング(原田)
26日 (水)	🌙 19:00	自重トレーニング(原田)
27日 (木)	11:00	自重トレーニング(伊藤)

梁川 福社会館

1日 (土)	11:00	バランストレーニング(田島)
8日 (土)	11:00	姿勢改善トレーニング(佐々木)
22日 (土)	11:00	認知機能トレーニング(田中)
29日 (土)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(藤田)

伊達 福祉センター

3日 (月)	13:30	脂肪燃焼トレーニング(本田)
17日 (月)	13:30	認知機能トレーニング(伊藤)
24日 (月)	13:30	自重トレーニング(田中)
31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

4日 (火)	11:00	姿勢改善トレーニング(佐々木)
17日 (月)	🌙 19:00	脂肪燃焼トレーニング(藤田)
18日 (火)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(本田)
25日 (火)	11:00	姿勢改善トレーニング(田島)

いきいきウォーキング

次回のいきいきウォーキングは、9月24日(木)に実施いたします。

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、休室日除く)