

健幸クラブFine

運動習慣化コース

プラス

9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

3日 (木)	11:00	姿勢改善トレーニング(佐々木)
9日 (水)	🌙 19:00	脂肪燃焼トレーニング(本田)
10日 (木)	11:00	自重トレーニング(田島)
17日 (木)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(藤田)
24日 (木)	11:00	自重トレーニング(原田)

梁川 福社会館

5日 (土)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(伊藤)
12日 (土)	11:00	姿勢改善トレーニング(田島)
19日 (土)	11:00	自重トレーニング(佐々木)
26日 (土)	11:00	リズムトレーニング(本田)

伊達 福祉センター

7日 (月)	13:30	リズムトレーニング(本田)
14日 (月)	13:30	自重トレーニング(原田)
25日 (金)	🌙 19:00	姿勢改善トレーニング(田中)
28日 (月)	13:30	脂肪燃焼トレーニング(藤田)

霊山 総合福祉センター

1日 (火)	11:00	自重トレーニング(原田)
8日 (火)	11:00	認知機能トレーニング(佐々木)
14日 (月)	🌙 19:00	姿勢改善トレーニング(田中)
15日 (火)	11:00	姿勢改善トレーニング(田島)
28日 (月)	🌙 19:00	自重トレーニング(伊藤)
29日 (火)	11:00	自重トレーニング(田中)

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

24日 (木)

集合場所

御代田コミュニティセンター (伊藤)

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)