

健幸クラブFine

プラス

運動習慣化コース + 10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

1日 (木)	11:00	脂肪燃焼トレーニング (本田)
7日 (水)	🌙 19:00	自重トレーニング (伊藤)
8日 (木)	11:00	自重トレーニング (伊藤)
15日 (木)	11:00	姿勢改善トレーニング (田島)
22日 (木)	11:00	認知機能トレーニング (原田)
29日 (木)	11:00	姿勢改善トレーニング (佐々木)

梁川福祉会館

3日 (土)	11:00	認知機能トレーニング (原田)
10日 (土)	11:00	脂肪燃焼トレーニング (藤田)
17日 (土)	11:00	姿勢改善トレーニング (田中)
24日 (土)	11:00	自重トレーニング (伊藤)
31日 (土)	11:00	姿勢改善トレーニング (田島)

伊達福祉センター

5日 (月)	13:30	姿勢改善トレーニング (田島)
19日 (月)	13:30	自重トレーニング (佐々木)
23日 (金)	🌙 19:00	姿勢改善トレーニング (佐々木)
26日 (月)	13:30	脂肪燃焼トレーニング (本田)

霊山総合福祉センター

6日 (火)	11:00	姿勢改善トレーニング (藤田)
13日 (火)	11:00	認知機能トレーニング (伊藤)
20日 (火)	11:00	脂肪燃焼トレーニング (本田) ※
26日 (月)	🌙 19:00	自重トレーニング (原田)
27日 (火)	11:00	自重トレーニング (田中)

※ 霊山総合福祉センターが集団健診で使用不可のため、

10月20日は **霊山体育館** で開催いたします。

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
5日 (月)	U-プレイス伊達 (高子駅北側) (本田)
27日 (火)	東大枝地区交流館 (藤田)

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)