健幸クラブFine

運動習慣化コース プラス ＋ 11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 (木)	11:00	リズムトレーニング(本田)
12日 (木)	11:00	認知機能トレーニング(伊藤)
19日 (木)	11:00	姿勢改善トレーニング(田中)
25日 (水)	19:00	自重トレーニング(田中)
26日 (木)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(藤田)

梁川福祉会館

7日 (土)	11:00	自重トレーニング(原田)
14日 (土)	11:00	姿勢改善トレーニング(佐々木)
21日 (土)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(田島)
28日 (土)	11:00	姿勢改善トレーニング(田中)

伊達福祉センター

2日 (月)	13:30	自重トレーニング(田島)
9日 (月)	13:30	認知機能トレーニング(原田)
16日 (月)	13:30	姿勢改善トレーニング(佐々木)
27日 (金)	19:00	自重トレーニング(伊藤)
30日 (月)	13:30	バランストレーニング(田島)

霊山総合福祉センター

10日 (火)	11:00	自重トレーニング(伊藤)
11日 (水)	19:00	脂肪燃焼トレーニング(本田)
17日 (火)	11:00	姿勢改善トレーニング(田島)
24日 (火)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(藤田)

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
18日(水)	まちの駅だて（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）