健幸クラブFine

運動習慣化コース プラス＋ 12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	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(原田)
17日 (木)	11:00	姿勢改善トレーニング(佐々木)
23日 (水)	19:00	リズムトレーニング(本田)
24日 (木)	11:00	自重トレーニング(田島)

梁川福祉会館

5日 (土)	11:00	認知機能トレーニング(伊藤)
12日 (土)	11:00	自重トレーニング(藤田)
19日 (土)	11:00	姿勢改善トレーニング(田島)
26日 (土)	11:00	姿勢改善トレーニング(田中)

伊達福祉センター

7日 (月)	13:30	自重トレーニング(伊藤)
11日 (金)	19:00	脂肪燃焼トレーニング(田島)
14日 (月)	13:30	脂肪燃焼トレーニング(藤田)
21日 (月)	13:30	姿勢改善トレーニング(佐々木)

霊山総合福祉センター

1日 (火)	11:00	リズムトレーニング(本田)
8日 (火)	11:00	自重トレーニング(原田)
14日 (月)	19:00	脂肪燃焼トレーニング(藤田)
15日 (火)	11:00	脂肪燃焼トレーニング(伊藤)
22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

事前予約 不要。 参加費 無料。

18:00~19:00 (17:50までに受付)

現地集合・解散

ナイト ウォーキング

日にち	集合場所
18日(金)	チンチン電車広場 (保原中央交流館東側駐車場) (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、休室日は除く)