

最上町健康クラブ 健康教室のお知らせ

10月 年齢性別問わず誰でも参加できますよ！参加料 310円

日	月	火	水	木	金	土
		1 ウェルネス健康教室 13時30分～14時30分	2 ウェルネス健康教室 13時30分～14時30分	3 メタボリック対策教室 13時30分～14時30分	4 ウェルネス健康教室 13時30分～14時30分	5
6	7	8 ウェルネス健康教室 13時30分～14時30分	9 ウェルネス健康教室 13時30分～14時30分	10 メタボリック対策教室 13時30分～14時30分	11 ウェルネス健康教室 13時30分～14時30分	12
13	14	15 ウェルネス健康教室 13時30分～14時30分	16 ウェルネス健康教室 13時30分～14時30分	17 メタボリック対策教室 13時30分～14時30分	18 ウェルネス健康教室 13時30分～14時30分	19
20	21 メタボリック対策教室 13時30分～14時30分	22 ウェルネス健康教室 13時30分～14時30分	23 ウェルネス健康教室 13時30分～14時30分	24 メタボリック対策教室 13時30分～14時30分	25 ウェルネス健康教室 13時30分～14時30分	26
27	28 メタボリック対策教室 13時30分～14時30分	29 ウェルネス健康教室 13時30分～14時30分	30 ウェルネス健康教室 13時30分～14時30分	31 メタボリック対策教室 13時30分～14時30分		

内容： ※13:30～14:30
 月・水・金→音楽にノッて筋トレ+有酸素運動
 火・木→イスに座って脳トレ有酸素

【最上町社会福祉協議会】

TEL：0233-43-3180

※裏面宅千エツク!

SJ(ステップジャム)教室のお知らせ

10月 年齢性別問わず誰でも参加できますよ！参加料310円

+指導料200円

日	月	火	水	木	金	土
		1 SJ教室 18:00~19:00 19:15~20:15	2	3 SJ教室 18:00~19:00 19:15~20:15	4 SJ教室 10:30~ 11:30	5
6	7 SJ教室 10:30~ 11:30	8 SJ教室 18:00~19:00 19:15~20:15	9	10 SJ教室 18:00~19:00 19:15~20:15	11 SJ教室 10:30~ 11:30	12
13	14	15 SJ教室 18:00~19:00 19:15~20:15	16	17 SJ教室 18:00~19:00 19:15~20:15	18 SJ教室 10:30~ 11:30	19
20	21 SJ教室 10:30~ 11:30	22 SJ教室 18:00~19:00 19:15~20:15	23	24 SJ教室 18:00~19:00 19:15~20:15	25 SJ教室 10:30~ 11:30	26
27	28 SJ教室 10:30~ 11:30	29 SJ教室 18:00~19:00 19:15~20:15	30	31 SJ教室 18:00~19:00 19:15~20:15		

※4月1日から、こちらの教室に関しましては参加料の他に指導料として200円をお支払頂くことになりました。利用される皆様には、ご理解ご了承のうえ、参加の程よろしく願いいたします。

内容：ステップピクス、エアロピクス、Reejam、ウェーブリング
 月・金→10:30~11:30
 火・木→①18:00~19:00 ②19:15~20:15

健康で楽しい毎日を
 過ごしましょう！