

# 最上町健康クラブ 健康教室のお知らせ

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

※裏面を千エツク！

# SJ(ステップジャム)教室のお知らせ

**11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 10:30~ 11:30	2
3	4	5 SJ教室 18:00~19:00 19:15~20:15	6	7 SJ教室 18:00~19:00 19:15~20:15	8 SJ教室 10:30~ 11:30	9
10	11 SJ教室 10:30~ 11:30	12 SJ教室 18:00~19:00 19:15~20:15	13	14 SJ教室 18:00~19:00 19:15~20:15	15 SJ教室 10:30~ 11:30	16
17	18 SJ教室 10:30~ 11:30	19 SJ教室 18:00~19:00 19:15~20:15	20	21 SJ教室 18:00~19:00 19:15~20:15	22 SJ教室 10:30~ 11:30	23
24	25 SJ教室 10:30~ 11:30	26 SJ教室 18:00~19:00 19:15~20:15	27	28 SJ教室 18:00~19:00 19:15~20:15	29 SJ教室 10:30~ 11:30	30

※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円をお支払頂いております。利用される皆様には、ご理解ご了承のうえ、参加の程よろしくお願いいたします。

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！