

最上町健康クラブ 健康教室のお知らせ

2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	3	4	5	6	7	8
	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	
9	10	11	12	13	14	15
	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	
16	17	18	19	20	21	22
	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	
23	24	25	26	27	28	
		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	

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

※裏面もチェック！

SJ(ステップジャム)教室のお知らせ

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

※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、参加の程よろしくお願ひいたします。

内容：ステップビクス、エアロビクス、Reejam、ウェープリング

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！