

最上町健康クラブ 健康教室のお知らせ

6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
	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	
8	9	10	11	12	13	14
	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	
15	16	17	18	19	20	21
	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	
22	23	24	25	26	27	28
	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	
29	30					
	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

※裏面もチェック！

SJ(ステップジャム)教室のお知らせ

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

内容：ステップビクス、エアロビクス、Reejam、ウェー
ーリング

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！