

最上町健康クラブ 健康教室のお知らせ

9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
	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	
7	8	9	10	11	12	13
	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	
14	15	16	17	18	19	20
		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	
21	22	23	24	25	26	27
	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	
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				

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

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

内容：ステップビクス、エアロビクス、Reejam、ウェービング

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！