

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	2	3	4
			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	
5	6	7	8	9	10	11
	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	
12	13	14	15	16	17	18
		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	
19	20	21	22	23	24	25
	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	
26	27	28	29	30	31	
	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	

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

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	2 SJ教室 18:00~19:00 19:15~20:15	3 SJ教室 10:30~ 11:30	4
5	6 SJ教室 10:30~ 11:30	7 SJ教室 18:00~19:00 19:15~20:15	8	9 SJ教室 18:00~19:00 19:15~20:15	10 SJ教室 10:30~ 11:30	11
12	13	14 SJ教室 18:00~19:00 19:15~20:15	15	16 SJ教室 18:00~19:00 19:15~20:15	17 SJ教室 10:30~ 11:30	18
19	20 SJ教室 10:30~ 11:30	21 SJ教室 18:00~19:00 19:15~20:15	22	23 SJ教室 18:00~19:00 19:15~20:15	24 SJ教室 10:30~ 11:30	25
26	27 SJ教室 10:30~ 11:30	28 SJ教室 18:00~19:00 19:15~20:15	29	30 SJ教室 18:00~19:00 19:15~20:15	31 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！