

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	3	4	5	6	7	8
		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	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		
16	17	18	19	20	21	22
		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	
23/30	24	25	26	27	28	29
		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

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
2	3	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 SJ教室 18:00~19:00 19:15~20:15	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
23/30	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	29

内容：ステップピクス、エアロピクス、Reejam、ウェー
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！