

# 最上町健康クラブ 健康教室のお知らせ

**3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<br>対策教室<br>13時30分～<br>14時30分 | ウェルネス<br>健康教室<br>13時30分～<br>14時30分 | ウェルネス<br>健康教室<br>13時30分～<br>14時30分 | メタボリック<br>対策教室<br>13時30分～<br>14時30分 | ウェルネス<br>健康教室<br>13時30分～<br>14時30分 |    |
| 8  | 9                                   | 10                                 | 11                                 | 12                                  | 13                                 | 14 |
|    | メタボリック<br>対策教室<br>13時30分～<br>14時30分 | ウェルネス<br>健康教室<br>13時30分～<br>14時30分 | ウェルネス<br>健康教室<br>13時30分～<br>14時30分 | メタボリック<br>対策教室<br>13時30分～<br>14時30分 | ウェルネス<br>健康教室<br>13時30分～<br>14時30分 |    |
| 15 | 16                                  | 17                                 | 18                                 | 19                                  | 20                                 | 21 |
|    | メタボリック<br>対策教室<br>13時30分～<br>14時30分 | ウェルネス<br>健康教室<br>13時30分～<br>14時30分 | ウェルネス<br>健康教室<br>13時30分～<br>14時30分 | メタボリック<br>対策教室<br>13時30分～<br>14時30分 |                                    |    |
| 22 | 23                                  | 24                                 | 25                                 | 26                                  | 27                                 | 28 |
|    | メタボリック<br>対策教室<br>13時30分～<br>14時30分 | ウェルネス<br>健康教室<br>13時30分～<br>14時30分 | ウェルネス<br>健康教室<br>13時30分～<br>14時30分 | メタボリック<br>対策教室<br>13時30分～<br>14時30分 | ウェルネス<br>健康教室<br>13時30分～<br>14時30分 |    |
| 29 | 30                                  | 31                                 |                                    |                                     |                                    |    |
|    | メタボリック<br>対策教室<br>13時30分～<br>14時30分 | ウェルネス<br>健康教室<br>13時30分～<br>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

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

内容：ステップピクス、エアロピクス、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！