

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

内容：ステップビクス、エアロビクス、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！