

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

内容：ステップビクス、エアロビクス、Reejam、ウェー
ーリング

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!