

ハッスル塾 2020年 上半期

1月	1月9日 リズムカチェア	1月16日 「体力測定会」	1月23日 アロマストレッチ	1月30日 コツコツ貯筋	
2月	2月6日 リズムカチェア	2月13日 アロマストレッチ	2月20日 スクエアステップ	2月27日 コツコツ貯筋	
3月	3月5日 リズムカチェア	3月12日 アロマストレッチ	3月19日 スクエアステップ	3月26日 コツコツ貯筋	
4月	4月2日 リズムカチェア	4月9日 アロマストレッチ	4月16日 スクエアステップ	4月23日 コツコツ貯筋	4月30日 シークレット
5月	5月7日 リズムカチェア	5月14日 アロマストレッチ	5月21日 スクエアステップ	5月28日 コツコツ貯筋	
6月	6月4日 リズムカチェア	6月11日 アロマストレッチ	6月18日 スクエアステップ	6月25日 コツコツ貯筋	

各クラスとも目的に応じた内容で実施します。中高齢者の方を対象に、専門のスタッフが丁寧に指導しますので、運動が苦手な方でも、安心して運動ができます。皆様、お誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。なお、定員の都合上、下記の申込み方法をご確認いただき、お早めにお申し込みください。

会場	医療法人 信愛整形外科医院 運動療法室
定員	24名（教室により異なります）
実施時間	毎週木曜日 14:00～15:30
申込み方法	①メディカルフィットネス信愛にて直接申込む ②電話で申込む 受付時間 9:00～ TEL 0952-22-1007
受付開始日	前月初日より翌月分の受付を開始します
料金	1回 600円（料金は前納です。お釣りのないように出納袋に入れてお申し込みください） ※1回のみ無料体験ができます。（予約制）