



2022年上半期

ハッスル塾



	1月6日 リズムカチェア	1月13日 体力測定会	1月20日 スクエアステップ	1月27日 コツコツ貯筋	
	2月3日 リズムカチェア	2月10日 アロマストレッチ	2月17日 スクエアステップ	2月24日 コツコツ貯筋	
	3月3日 リズムカチェア	3月10日 アロマストレッチ	3月17日 スクエアステップ	3月24日 コツコツ貯筋	3月31日 シークレット
	4月7日 リズムカチェア	4月14日 アロマストレッチ	4月21日 スクエアステップ	4月28日 コツコツ貯筋	
	5月5日 こどもの日 お休み	5月12日 リズムカチェア	5月19日 アロマストレッチ	5月26日 スクエアステップ	
	6月2日 コツコツ貯筋	6月9日 リズムカチェア	6月16日 アロマストレッチ	6月23日 スクエアステップ	6月30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、安心して運動が出来ます。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 1階 運動療法室	
定員	20名	
時間	毎週木曜日 14:00~15:30	
申込方法	毎月の営業初日 午前9:00より、翌月分の受付を開始します。 (例) 11月1日に申し込むのは翌月の12月分の予約 ①2階 メディカルフィットネス信愛 受付にて直接申し込む ②電話で申し込む TEL 0952-22-1007	
料金	1回600円 (料金は前納です。お釣りの無いよう出納袋に入れてお支払いください)	
無料体験	1回無料体験が出来ます。予約制ですので、前日までにお問合せください。	