



# 2022年下半期

# ハッスル塾



	7月7日 リズムカチェア	7月14日 アロマストレッチ	7月21日 スクエアステップ	7月28日 コツコツ貯筋	
	8月4日 リズムカチェア	8月11日 山の日 お休み	8月18日 アロマストレッチ	8月25日 スクエアステップ	
	9月1日 リズムカチェア	9月8日 アロマストレッチ	9月15日 スクエアステップ	9月22日 コツコツ貯筋	9月29日 ファイブコグ
	10月6日 リズムカチェア	10月13日 アロマストレッチ	10月20日 スクエアステップ	10月27日 コツコツ貯筋	
	11月3日 文化の日 お休み	11月10日 アロマストレッチ	11月17日 スクエアステップ	11月24日 コツコツ貯筋	
	12月1日 リズムカチェア	12月8日 アロマストレッチ	12月15日 スクエアステップ	12月22日 コツコツ貯筋	12月29日 年末お休み

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

① 2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。

