



# 2023年上半期

# ハッスル塾



 1月 January	1月5日 アロマストレッチ	1月12日 体力測定会	1月19日 コツコツ貯筋	1月26日 リズムカチェア	
 2月 February	2月2日 アロマストレッチ	2月9日 スクエアステップ	2月16日 コツコツ貯筋	2月23日 天皇誕生日 お休み	
 3月 March	3月2日 スクエアステップ	3月9日 コツコツ貯筋	3月16日 アロマストレッチ	3月23日 リズムカチェア	3月30日 お休み
 4月 April	4月6日 アロマストレッチ	4月13日 スクエアステップ	4月20日 コツコツ貯筋	4月27日 リズムカチェア	 入学式
 5月 May	5月4日 こどもの日 お休み	5月11日 スクエアステップ	5月18日 コツコツ貯筋	5月25日 リズムカチェア	
 6月 June	6月1日 アロマストレッチ	6月8日 スクエアステップ	6月15日 コツコツ貯筋	6月22日 リズムカチェア	6月29日 シークレット

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。