



2024年上半期

ハッスル塾



 1月 January	1月4日 お休み	1月11日 体力測定会	1月18日 コツコツ貯筋	1月25日 リズムカチェア	
 2月 February	2月1日 アロマストレッチ	2月8日 スクエアステップ	2月15日 コツコツ貯筋	2月22日 リズムカチェア	2月29日 お休み
 3月 March	3月7日 アロマストレッチ	3月14日 スクエアステップ	3月21日 コツコツ貯筋	3月28日 リズムカチェア	
 4月 April	4月4日 アロマストレッチ	4月11日 スクエアステップ	4月18日 コツコツ貯筋	4月25日 リズムカチェア	
 5月 May	5月2日 アロマストレッチ	5月9日 スクエアステップ	5月16日 コツコツ貯筋	5月23日 リズムカチェア	5月30日 シークレット
 6月 June	6月6日 アロマストレッチ	6月13日 スクエアステップ	6月20日 コツコツ貯筋	6月27日 リズムカチェア	

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。

