

2025年上半期 ハッスル塾

 1月 January	1月9日	1月16日	1月23日	1月30日	
	午前	ステップEX	体力測定会 14:30~15:45	コツコツ貯筋	
午後	アロマストレッチ	コツコツ貯筋		リズミカチェア	
 2月 February	2月6日	2月13日	2月20日	2月27日	
	午前	アロマストレッチ	ステップEX	コツコツ貯筋	
午後	アロマストレッチ	ステップEX	コツコツ貯筋	リズミカチェア	
 3月 March	3月6日	3月13日	3月20日	3月27日	
	午前	アロマストレッチ	ステップEX	春分の日 お休み	
午後	アロマストレッチ	ステップEX	リズミカチェア		
 4月 April	4月3日	4月10日	4月17日	4月24日	 入学式
	午前	アロマストレッチ	ステップEX	コツコツ貯筋	
午後	アロマストレッチ	ステップEX	コツコツ貯筋	リズミカチェア	
 5月 May	5月1日	5月8日	5月15日	5月22日	5月29日 シークレット
	午前	アロマストレッチ	ステップEX	コツコツ貯筋	
午後	アロマストレッチ	ステップEX	コツコツ貯筋	リズミカチェア	
 6月 June	6月5日	6月12日	6月19日	6月26日	
	午前	アロマストレッチ	ステップEX	コツコツ貯筋	
午後	アロマストレッチ	ステップEX	コツコツ貯筋	リズミカチェア	

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 メディカルフィットネス信愛 3階 スタジオ
定員	15名
時間	毎週木曜日 午前の部 10:30~11:45 午後の部 14:30~15:45
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 ①3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。