

2025年上半期 ハッスル塾

	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	リズミカチェア	
	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	リズミカチェア	
	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	リズミカチェア	
	午後	アロマストレッチ	ステップEX		リズミカチェア	
	4月3日		4月10日	4月17日	4月24日	
	午前	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	
	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1日		5月8日	5月15日	5月22日	5月29日
	午前	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	シークレット
	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	リズミカチェア	
	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。

2025年下半期 ハッスル塾

	7月3日		7月10日	7月17日	7月24日	7月31日
	午前	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	お休み
	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	
	8月7日		8月14日	8月21日	8月28日	
	午前	アロマストレッチ	お盆の為 お休み	コツコツ貯筋	リズミカチェア	
	午後	アロマストレッチ		コツコツ貯筋	リズミカチェア	
	9月4日		9月11日	9月18日	9月25日	
	午前	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	
	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	
	10月2日		10月9日	10月16日	10月23日	10月30日
	午前	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	シークレット
	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	
	11月6日		11月13日	11月20日	11月27日	
	午前	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	
	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	
	12月4日		12月11日	12月18日	12月25日	
	午前	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	
	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	20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。