



2024年下半期 ハッスル塾



	7月4日 アロマストレッチ	7月11日 ステップエクササイズ	7月18日 コツコツ貯筋	7月25日 リズムカチェア	
	8月1日 アロマストレッチ	8月8日 ステップエクササイズ	8月15日 お休み	8月22日 コツコツ貯筋	8月29日 リズムカチェア
	9月5日 アロマストレッチ	9月12日 ステップエクササイズ	9月19日 コツコツ貯筋	9月26日 リズムカチェア	
	10月3日 アロマストレッチ	10月10日 ステップエクササイズ	10月17日 コツコツ貯筋	10月24日 リズムカチェア	10月31日 シークレット
	11月7日 アロマストレッチ	11月14日 ステップエクササイズ	11月21日 コツコツ貯筋	11月28日 リズムカチェア	
	12月5日 アロマストレッチ	12月12日 ステップエクササイズ	12月19日 コツコツ貯筋	12月26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。	

