



筋力をつけたい

転びたくない

いつまでも若々しく



健康デザイン教室

自分の健康は自分で描く！その最も近道で確かな運動を

専門講師（健康運動指導士）と体験してみませんか！

9月26日(水) 同時間：開催場所『東京エレクトーン宮城』（宮城県民会館内和室）

● H30年 **7月・8月・9月** 開催スケジュール等

日程： 水曜日の午後 13:20 ~ 14:40	場所： 『エル・パーク仙台』 141ビル 仙台三越 定禅寺通り館 5F 和室又は フィットネスルーム 9月26日:TV等で話題の 「いきいき百歳体操」 東京エレクトーン宮城 403	内容等： シニアに効果的な運動 (運動科学理論に基づく) ・ストレッチング ・筋力トレーニング ・ロコモビ体操 ・膝、腰、肩等の関節の 痛みを和らげる運動 ・猫背予防体操 等々 講師： 健康運動指導士 太田・野田
7月 18日、25日、	8月 1日、8日、29日、	9月 5日、19日、26日、



● **参加料金：1500円/回(3回チケット:1セットから)**

(9回割引券12000円をはじめに購入、初回お試し無料!)

● **入会予約申し込み：TEL080-8201-7278(受付時間午前10時~午後4時)**

参加されているお客様の声！

★膝・腰の痛みが軽くなった！

★体力に自信がついた！

★つまずかなくなりました！

一般社団法人

健康デザイン研究所

〒981-8001 仙台市泉区南光台東 2-24-21

Fax: 022-723-6620 主宰:安藤七郎

E-mail: kenko-design@kdlabo.or.jp

HP: <http://kdlabo.or.jp>

健康デザイン研究所 仙台 検索

