

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！

## ● H29年 10月・11月・12月のスケジュール等



<b>日程：</b> 水曜日の午後 13:20 ~ 14:40	<b>場所：</b> 141ビル 仙台三越 定禅寺通り館5F 『エル・パーク仙台』 和室 又は フィットネスルーム	<b>内容等：</b> 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 <b>講師：</b> 健康運動指導士 石川・大田
<b>10月</b> 4日、18日、25日、		
<b>11月</b> 1日、8日、15日、		
<b>12月</b> 6日、13日、20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！

★つまづかなくなった！

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](mailto:kenko-design@kdlabo.or.jp)

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

健康デザイン研究所 仙台 検索