

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 11月・12月 H30年 1月のスケジュール等



日程： 水曜日の午後 13:20 ~ 14:40	場所： 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	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 石川・大田
11月 1日、8日、15日、		
12月 6日、13日、20日、		
1月 10日、24日、31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：TEL**080-8201-7278**(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