

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 **7月・8月・9月**のスケジュール等



|                                    |  |   |
|------------------------------------|--|---|
| <b>日程：</b> 水曜日の午後<br>13:20 ~ 14:40 | <b>場所：</b><br>141ビル 仙台三越<br>定禅寺通り館5F<br>『エル・パーク仙台』<br>和室 又は<br>フィットネスルーム | <b>内容等：</b><br>シニアに効果的な運動<br>(運動科学理論に基づく)<br>・ストレッチング<br>・筋力トレーニング<br>・ロコモビ体操<br>・膝、腰、肩等の関節の<br>痛みを和らげる運動<br>・猫背予防体操 等々<br><b>講師：</b><br>健康運動指導士<br>石川・大田 |
| <b>7月</b><br>5日、12日、19日、           |  |   |
| <b>8月</b><br>2日、9日、23日、            |  |   |
| <b>9月</b><br>6日、20日、27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