



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！

●H31年1月・2月・3月開催スケジュール等

| | | |
|---|--|---|
| <p>日程：水曜日の午後 13:20 ~ 14:40</p> | <p>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</p> | <p>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</p> |
| <p>1月 9日、23日、30日、</p> |  | <p>講師： 健康運動指導士 太田・野田</p> |
| <p>2月 6日、20日、27日、</p> | | |
| <p>3月 13日、20日、27日、</p> | | |

●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