



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！

**R4年 11・12月 R5年 1月開催 スケジュール【コロナ予防対策実施中】**

<p>日程：<b>水</b>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 講師： 健康運動指導士 太田・野田</p>
<p><b>11月 (4回)</b> 2日、9日、16日、30日</p>		
<p><b>12月 (3回)</b> 7日、14日、21日</p>		
<p><b>R5年 1月 (3回)</b> 11日、18日、25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