



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！

## R5年 4月 から一時休講のお知らせ

日程：新たに設定	場所： 新たに検討の上ご案内  『エル・パーク仙台』	内容等：要検討  元気を維持したい方の運動 （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
月 R5年秋開講予定		
月		
月		



●参加料金：`別途ごあんない

●入会予約申し込み：TEL080-8201-7278

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

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

