

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！

## ●9月・10月・11月のスケジュール等



<b>日程：</b> 水曜日の午後 13:20 ~ 14:40	<b>場所：</b> 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	<b>内容等：</b> 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 <b>講師：</b> 健康運動指導士 石川・大田
<b>9月</b> 7日、14日、28日 注意:28日:14:20~15:40		
<b>10月</b> 5日、19日、26日		
<b>11月</b> 2日、9日、23日 祝日		

## ●参加料金：1500円/回

(9回割引券12000円をはじめに購入、初回お試し**無料!**)

## ●予約申し込み：でんわ **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

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