

上半身を 活性化!!

2019
10~12月

健康促進道場

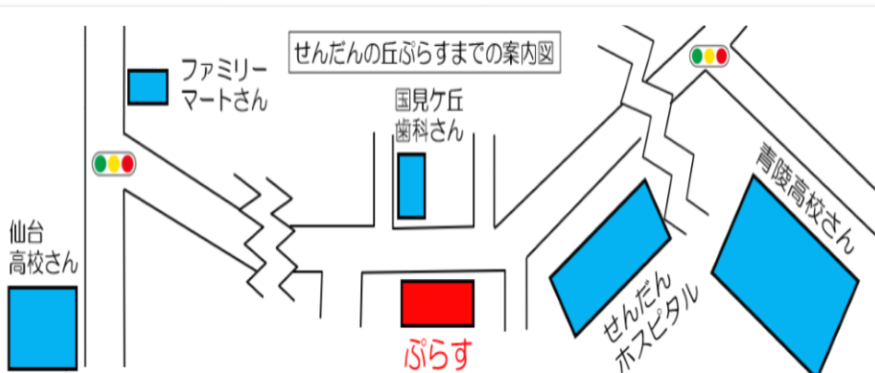


筋トレは足だけ??
見逃しがちな上半身強化・・・
上半身の筋肉は、**体全体の6割!!**
動かさないと気付いた時には
痛みや出来ないことが増えているかも
しれません・・・

<開催スケジュール>

月曜日：10/21、11/11、11/25、12/9
(時間：9：45～11：15)

木曜日：10/10、10/24、11/7、11/21、12/5、12/19
(時間：14：15～15：45)



〒989-3201 青葉区国見ヶ丘6-149 東北福祉大学 雄翔館1F

料金：800円／回

申込先は
ぷらす地域貢献事業
TEL 719-5621
お気軽に
お問合せ下さい♪