



「健康」の先にある 豊かな人生を目指して——

2015 仙台元気塾 メディカルフィットネス

姿勢のゆがみや腰痛対策に

# 姿勢すっきりストレッチポール

姿勢が気になる、身体を痛めない使い方を知りたい、無理なく健康づくりをはじめたいという方にお奨めの教室です。様々な運動をバランスよく行い、総合的な体力の維持・向上を目指します。



日時：第2木曜日 10:00~11:30(90分)

7月9日・8月6日(第1)・9月10日

会場：東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室 仙台元気塾

定員：7名 「少人数ならではの丁寧な指導をご提供いたします」

料金：塾生 6,180円/3回(税込) ※2,470円/回(税込)でもご参加できます

一般 2,990円/回(税込)

初回お試し価格 (1回のみ) / 塾生・一般 1,030円 (税込)

持ち物：水分補給飲み物/上履き/動きやすい服装(更衣室有り)

講師：鈴木淳朗(健康運動指導士・ストレッチポールアドバンストレーナー・テクニカルアドバイザー)

## 内容例

- ①姿勢チェック
- ②ストレッチポール※で姿勢を整えます
- ③良い姿勢を保つのに必要な部位の筋肉を鍛えます
- ④自転車こぎやウォーキングマシンで有酸素運動もしっかり行います
- ⑤床でゆったりストレッチング

※ストレッチポールとは、直径15cm 長さ1mの円筒形の用具です。この上に寝て、簡単なエクササイズを行う事で関節や深層筋を“ゆるめ”骨格を整えます。



※スケジュール等変更になる場合がございます。予めご了承ください。

- 料金は全て税込み(8%)価格となります。
- お申込み・ご入金にはサービス実施日の5日前までをお願いいたします。一度お支払いいただいた参加費は原則返金できませんので、ご了承下さい。

## 【お申込み・お問合せ】

東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター  
予防福祉健康増進推進室

TEL 022-208-7792

FAX 022-208-7791

Mail info@tfu-ac.net

仙台  
元気塾

〒989-3201 仙台市青葉区国見ヶ丘6-149  
東北福祉大学 雄翔館1階

〔受付時間〕月一土(日・祝日はお休み)  
9:00~17:30

WEB

仙台元気塾

検索

