



「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

ニギニギ



玄米ダンベル

ニギニギ玄米ダンベルを使ったダンベル体操。
玄米ダンベルを使って

「イスに座って行う運動が中心」で、
からだの“カナメ”（腰・下半身）とつまみ力を強化！
のんびり運動したい方 におすすめです！！



日時：毎週 **火** 曜日 13:30～15:00(90分)

料金：◆7月 8,240円(税込) / ◆8月 8,240円(税込)

◆9月 8,240円(税込)

※料金は月ごとの開催数に応じます。

初回お試し価格 / 塾生・一般
(1回のみ) **1,030円** (税込)

会場：東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室 仙台元気塾(研修室)

持ち物：水分補給用飲み物 / 室内用シューズ / タオル /
動きやすい服装(更衣室あり)

講師：鈴木玲子 (東北福祉大学 特任准教授) ※第1・3 火曜日 担当

予防福祉健康増進推進室 健康運動指導士 ※第2・4・5 火曜日 担当

● 料金は全て税込み(8%)価格となります。

● お申込み・ご入金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

