



「健康」の先にある 豊かな人生を目指して——

2014 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

少人数制のグループレッスンで、お一人お一人の状況に応じた丁寧かつ効果的な運動をご提供します

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)

【1期】4月9日・5月14日・6月11日(全3回)

会場：東北福祉大学 雄翔館1階 フィットネスルーム

定員：7名

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

