

火曜日開催 予約不要

参加料
¥400

健康で元気で はつらつな毎日を実現しよう!!

シニア健康エクササイズ

ポイント① 体調チェック

血圧計や体組成計で身体の状態を知り、記録を取り続けることで身体や体調の変化を感じとろう!!



ポイント② アライメントチェック

今の身体の姿勢や骨格の状況を確認し、正しい姿勢
きれいな姿勢を目指そう!!



ポイント③ 筋肉トレーニング

器具を使わず、体重を利用した無理のない筋トレで
元気で はつらつな身体を目指そう!!



ポイント④ ウォーキング

歩きながら体幹を意識したトレーニングでいつまでも
健康で楽に歩ける足腰を目指そう!!



会場：仙台市出花体育館

住所：仙台市宮城野区出花1丁目 13-7

電話：022-786-3446

みんなで楽しく!!
健康になろう!!



シニア健康エクササイズ

教室日程表

月	日程	曜日
12月	5日 12日 26日	火曜日
1月	9日 16日 23日 30日	火曜日
2月	6日 13日 20日 27日	火曜日
3月	5日 12日 19日 26日	火曜日

参加方法: 当日受付 (予約不要) *先着30名

参加料: 各400円

時間: 第1部 9:30~10:30 第2部 11:00~12:00

準備物: 動きやすい服装・室内用運動靴・汗拭きタオル・飲み物

お問い合わせ先: TEL 022-786-3446 まで



仙台市出花体育館

住所: 仙台市宮城野区出花1丁目 13-7

アドレス: <https://www.spf-sendai.jp/ideka/>

