

少人数制

すっきり 姿勢リセット

姿勢が気になる、腰痛肩こりを予防したい。
・・・そんな方におススメの「ストレッチポール」教室です。
教室前後に姿勢測定を行い、結果表をお返しします。
ゆっくりとした動きの中で、心も姿勢もすっきりしてみませんか。



ストレッチポールとは直径15cm、
長さ1mの円柱型のフィットネス用具です。
この上に寝てエクササイズを行うことで、
「深層部の筋肉」や「関節」を“ゆるめ”、
骨格を整えます。

講師：鈴木 淳朗(日本コアコンディショニング協会
認定アドバンストレーナー)

対象：年齢不問ですが、関節痛などの急性期でなく
一人で無理なく仰向け、起き上がりのできる方

定員：6名

日程：10:00～11:30(火曜日・全8回)
【第1期】8/2・9・23・30 9/6・13・20・27

会場：東北福祉大学 雄翔館1階 フィットネスルーム

料金：塾生16,000円 一般20,000円(ポールレンタル、測定料込)
※同時入会で、塾生価格でご参加頂けます

持ち物：動きやすい服装(更衣室有り) / 飲み物 ※上履きは不要です

※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。

お問合せ・お申込み お電話・FAXでお申込みください。

TEL：022-208-7792 FAX：022-208-7791

東北福祉大学 社会貢献センター 予防福祉健康増進推進室 仙台元氣塾事務局
〒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