

元気・健康セミナー

ミドルエイジに贈る ~もっとおしゃれに、 もっと若々しく~



講師 鈴木 玲子 先生 (東北福祉大学特任講師)

ダンベル体操でシェイプアップ!!

このセミナーでは、ダンベル体操のメカニズムと技法について学びます。基礎代謝を高め、脂肪を燃焼しやすいからだに作り変えるとはどういうことか、理論を知り、納得して始めましょう。

これまでの実践を通して得たデータを元に講座を進めます。

ダンベルを使った効果的なシェイプアップや、効果の得られるフォームを修得して輝く自分を見つけましょう!

- 開催日：平成23年 4月16日(土) ●時 間：午前10:00~12:00
- 参加料：塾生1,000円 一般1,500円
- 場 所：仙台元気塾 研修室(東北福祉大学 雄翔館1F)
- 申込方法：事前にお電話またはFAXにてお申込みください。

会場は、東北福祉大学 雄翔館1F
になりますのでお間違いなく!



JR「東北福祉大前駅」を利用する場合...
東北福祉大前駅から送迎を行います。



バスを利用する場合...
JR仙台駅前15番バスのりばから
◆大学病院・貝ヶ森経由一国見ヶ丘・中山台・実沢(営)
◆大学病院経由一貝ヶ森・国見ヶ丘
に乗車し、「青陵中等教育学校」で下車してください。



自家用車でお越しの方は...
専用駐車場をご利用ください。



お問合せ
お申込み

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 仙台元気塾事務局
〒989-3201 仙台市青葉区国見ヶ丘6-149 東北福祉大学 雄翔館1F
TEL: 022-208-7792 FAX: 022-208-7791