

生活習慣病予防

生活機能低下予防

ヘルスアップ 教室

日時

平成29年

1月16日(月)、23(月)、30(月) 全3回
13:30~14:30

会場

メディカルフィットネス

指導

メディカルフィットネス La Sante
健康運動指導士 島谷 一成

料金

全3回 1,200円 (1回参加 500円)

☆体幹を意識した筋トレ

☆テニスボールを使ったコーディネーショントレーニング

☆デュアルタスクトレーニング(頭を使いながらの有酸素運動)

持ち物: 室内シューズ、汗ふきタオル、ドリンク

お申込み・お問い合わせ

〒997-0824 鶴岡市日枝字小真木原

メディカルフィットネス La Sante

TEL 0235(64)8858

open10:00 close20:00