

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

5月7日(日)、13(土)、21(日) 全3回

11:00~12:00

会場

メディカルフィットネス La Santé

指導

メディカルフィットネス La Santé

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

☆転倒・認知症予防トレーニング

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88-1

メディカルフィットネス La Santé

TEL 0235(64)8858

月・火・木・金 open13:00 close21:00  
土・日・祝 open10:00 close18:00