

筋肉やカラダの仕組みについて
学び・トレーニングを実践する



健康大学

いつもまでも元気で過ごしたい！

自分のカラダは自分で守りたい！

楽しい仲間作りに！

身体について学びたい！

そんな方は

健康大学に

健康運動指導士の資格を持った者がご指導させていただきます！

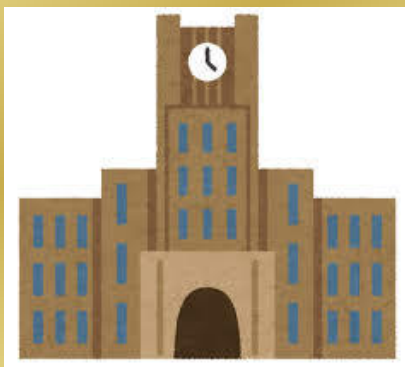
伊東市役所主催の「メタボ教室」「糖尿病の会」
「男のリラックスコース」など長年にわたり指導しています

自分のカラダを
自分で守りたい方!

健康大学

筋肉やカラダの仕組みについて学び・トレーニングを実践します

「肩こり」「腰痛」「膝痛」「体力について」など毎月テーマを決め学んでいきます



対象 60才以上の方

講習日 毎月2回火曜日 AM10:30~11:30

参加料 全2回 1000円 定員10名

キャンパスはここ↓

ウェルネス スポーツクラブ

お問い合わせ TEL 35-0690
お申し込みは

www.e-karada.jp

