

健康道場

きたひろ



げんき体操教室

第2期生 9月～11月

参加者募集中

健康教室参加しませんか

第2期 木曜日	9月	10月	11月
10:00～11:20 (80分)	5日・12日	3日・10日	7日・14日
全12回	19日・26日	17日・24日	21日・28日

第2期は「力強い体づくり」をテーマとして、イスに座ってストレッチや筋トレ、有酸素運動などを行う健康教室です。第1期では姿勢解析、体組成測定、簡身体力測定のデータを検証した結果、とても理想的な結果が得られました。正しい姿勢で活動的な生活習慣を身につけましょう。

参加料 月額 3,000円 (保険料含む)

場所 総合体育館会議室

対象 北広島市内にお住いの男女

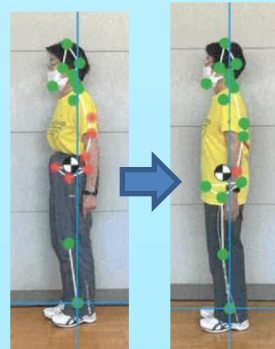
定員 20名

持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル等

指導・担当 公益財団法人健康・体力づくり事業財団 健康運動指導士



指導士歴 35年 シンコースポーツ所属 やぎぬまひろし 柳沼 浩
日本健康運動指導士会北海道支部副支部長 経歴 北翔大学非常勤講師など



第1期の結果
画像のような明らかな姿勢の改善と
体脂肪は平均的に減少し、
筋肉量は増加した事が認められました

<参加申込> 北広島市総合体育館受付かお電話にて申込ください

シンコースポーツ北海道(株) ☎372-0808