

健康講座のご案内



2019年1月30日（水） 11:30～12:30

「目的別トレーニングの方法」

講師 シニアジムP+ チーフトレーナー
健康運動指導士 中村 修



2019年2月27日（水） 11:30～12:30

「肩こり・腰痛・膝痛チェック」

～自分の身体を実践で確認してみよう～

講師 シニアジムP+ チーフトレーナー
健康運動指導士 中村 修



場所 シニアジムP+ スタジオ

参加費 無料

定員 20名程度

お申し込み 予約制となりますので下記までご連絡ください。

※日程等、変更となる場合がございますが、ご了承ください。

お問い合わせ

医療法人同壬会 シニアジムP+

電話 046-845-6103