

シニアのための筋トレ

運動をしなければ、年齢を重ねるにつれて、筋肉は衰えていきます。

この筋肉の衰えにより、肩や腰や膝などの部分を支えることができなくなり、不安定になったり、痛みを起こす場合があります。

筋肉は何歳になっても、強化することができます。体の不安定な部分を、いろいろなトレーニング器具で強化し、体力の向上をしてみませんか！

開講日 毎週木曜日 13:30~15:00



対象者 運動習慣のない方、運動不足の方、
これから運動を始めたい方

定員 12名



持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

講師 永瀬 貴大
(ペアーレ大仙インストラクター)

【お申し込み先】
ペアーレ大仙
TEL 0187 (63) 8600