

Drs. Fitness K STUDIO で行う！

# 元気はつらつ教室

2020年4月開講～第7期～・参加者募集中！

講師：健康運動指導士 恵美須 勝美

◎日時（全12回） 金曜日10時35分～11時50分（75分間）

4月：10日・17日・24日（3回）

5月：1日・8日・15日・22日・29日（5回）

6月：5日・12日・19日・26日（4回）

## ◎対象者

- 生活習慣予防の為、継続した運動習慣を身につけたい方
- 運動を始めたいけど、何から行えばよいかわからない方
- 運動への知識を学び、より活動的な日常生活を送りたい方

## ◎内容



<15分程度>

生活習慣病予防  
に関する講義



<60分程度>

ストレッチ、筋カトレ  
ーニング、有酸素運動  
など



## ◎参加料

K STUDIO 会員の方 : 参加費 無料

K STUDIO 会員外の方 : 参加費 12,000円（税別）

※教室開始時まで直近の健康診断の結果を提出していただきます※

## ◎参加ご希望の方

K STUDIO までお電話またはご来館にてお申し込み下さい。

住所 山口市黒川1834-2

TEL (083) 922-1773