

# 5才若返る！セミナー&レッスン

感謝の気持ちを含め！健康づくりがワクワク楽しくなるイベントを開催いたします！



**参加方法は2パターン！**

・ご自宅からオンライン(ZOOM)参加

1回/ 500円 4回/2000円

・りらいぶで直接参加

1回/1000円 4回/4000円

全4回 すべてお申込みの方へ

各施設で利用できる商品券(1回料金分)を**プレゼント！**

## 生涯現役！健康に生きる！セミナー ～運動と食事の基礎講座～



- |     |                          |   |
|-----|--------------------------|---|
| 第1回 | 11/22 (日)<br>10:00～10:30 | 冷えからくる体のサイン 腰痛 膝痛の改善 運動法<br>身体を温める食材 調理法 摂取のタイミング                       |
| 第2回 | 11/29 (日)<br>10:00～10:30 | 肥満からくる運動機能障害 歪みの改善 シェイプアップに<br>有効な運動法 しっかり食べてダイエット<br>脂肪を燃やす食材 筋肉になる食べ物 |
| 第3回 | 12/13 (日)<br>10:00～10:30 | 生涯現役 運動機能障害 ロコモティブシンドローム<br>運動習慣で健康寿命を延ばすには。無理のない運動機能体操。                |
| 第4回 | 12/27 (日)<br>10:00～10:30 | 収録して配信 免疫力アップ 水中運動 超音波流水運動の紹介<br>体温を1℃上げて、免疫力を3割上げましょう                  |

特別講師 菅原敏幸

1960年 宮城県栗原市鶯沢町出身

横浜で調理師の経験を経てスポーツインストラクターに  
転身。スイミングコーチをしながら、テニスやスキーの  
指導員も行う。現在は健康づくりに力を入れ、食と運動  
について東北各地のセミナーで指導している

## ボディメイクの基礎！レッスン ～楽しく動ける身体を作る～



- |     |                          |   |
|-----|--------------------------|---|
| 第1回 | 11/18 (水)<br>13:30～14:00 | 身体が固いと諦めてはダメ！<br>ゆっくりと柔軟性を上げるエクササイズ (ストレッチ系)        |
| 第2回 | 11/25 (水)<br>13:30～14:00 | 柔軟性が高めながら体幹を鍛えよう！<br>体幹を鍛え、柔軟性を高める簡単エクササイズ (筋力系)    |
| 第3回 | 12/ 2(水)<br>13:30～14:00  | リズムに合わせて動き可動域を広げる！<br>リズムに合わせて楽しく運動できるエクササイズ (フォーム) |
| 第4回 | 12/ 9(水)<br>13:30～14:00  | かんたん有酸素運動！で楽しく動く！<br>リズムに合わせるのが苦手でも、楽しく簡単にできる運動     |

特別講師 松浦弘美

1961年 北海道札幌市出身

レッスン指導歴30年。エアロビクスをはじめダンスプ  
ログラム、ズンバ、ピラティス、サルセーションとバラ  
エティに富んだレッスンを行っています。ヨサコイの  
サークルも行い仙台で势力的に活躍している。

・直接参加 定員15人

◆セミナーもレッスンも、4回すべてご参加の  
場合は 11月15日締め切りです。

◆それぞれ単回でのお申し込みもできます。

インターネット予約、又はりらいぶ・スイミング各施設フロント  
で申し込みができます。(チラシ裏面をご覧ください。)

・フィットネスクラブ りらいぶ ☎022-355-7710