

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～



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



- | | | |
|-----|--------------------------|---|
| 第1回 | 11/22 (日)
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
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)
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
有効な運動法 しっかり食べてダイエット
脂肪を燃やす食材 筋肉になる食べ物 |
| 第3回 | 12/13 (日)
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
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)
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
体温を1℃上げて、免疫力を3割上げましょう |

ボディメイクの基礎！レッスン ～楽しく動ける身体を作る～



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。



- | | | |
|-----|--------------------------|---|
| 第1回 | 11/18 (水)
13:30～14:00 | 身体が固いと諦めてはダメ！
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)
13:30～14:00 | 柔軟性が高めながら体幹を鍛えよう！
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)
13:30～14:00 | リズムに合わせて動き可動域を広げる！
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)
13:30～14:00 | かんたん有酸素運動！で楽しく動く！
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 |

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。)

・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。

・フィットネスクラブ りらいぶ ☎022-355-7710