

リハビリ&介護予防



仙台荒井

# 一般の方向けに

## 11月19日(土)9時~12時

### 無料開放します!

はじめまして、9月にオープンしました、「元氣ジム」と申します。

本来は、介護認定を受けた高齢者の方々の利用施設ですが、

このたび一般の方々に、体験していただけるよう無料開放いたします!



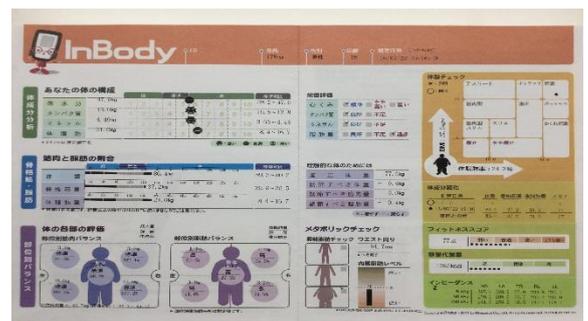
筋力UPマシンや、ストレッチマシンの体験。



姿勢改善をはじめ、腰痛や膝痛、肩こいなどのお悩みにもアドバイスいたします。



スポーツをしている方やお子様にもレッドコードという機器を使いながら体幹トレーニングを体験できます。



気になる体内の筋肉量や内臓脂肪を調べることができます。

## 元氣ジム仙台荒井

〒984-0032 宮城県仙台市若林区荒井字南原田32-1  
アライデザインセンター2東棟

☎ 022-355-7061

無料駐車場完備しています  
上履き持参でご来店下さい

地下鉄東西線  
荒井駅 中央1出口より  
**800m**(徒歩8分)

