

健康促進道場 健康維持マシンコース

トレーニングマシンを使い、筋トレと有酸素運動を自分で進めていく、自己研鑽コース



- ・マシンの設定方法・運動方法を覚え、自分で進めていくコース
- ・ストレッチタイム2回（前半・後半）※職員が前で進めます
- ・ストレッチタイム以外はビデオやポスターを観て自分でストレッチ

【ご利用時間・ストレッチタイムの時間】

月・金 14:00~16:00

ストレッチタイム [1回目] 14:10 [2回目] 利用状況に応じて

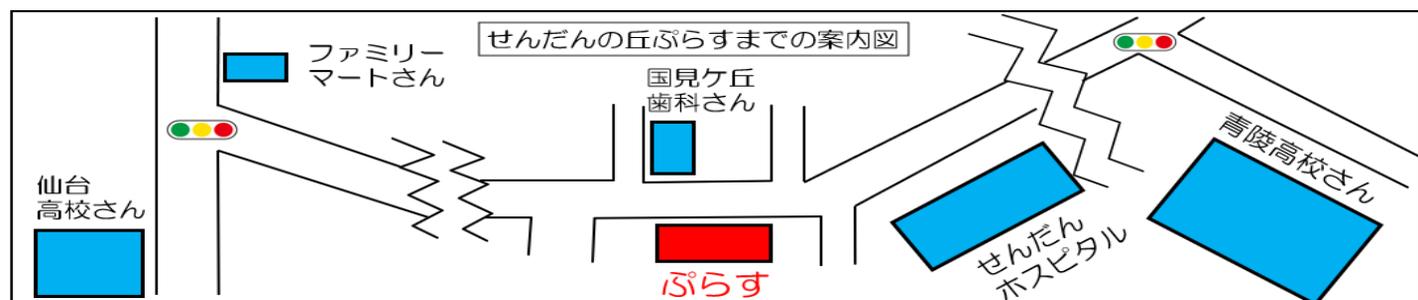
火・木 10:00~12:00

ストレッチタイム [1回目] 10:10 [2回目] 利用状況に応じて

【マシンの種類】

- ・筋トレマシン5台（上半身2種類、下半身3種類）
- ・有酸素マシン7台（ウォーキングマシン2台、自転車マシン5台）

【料金及び支払い方法】 **500円/回** ※月末締め、翌月まとめ払い



〒989-3201 青葉区国見ヶ丘6-149 東北福祉大学 雄翔館1F

※ 祝日および年末年始は休業

詳細など興味のある方はこちらまでお気軽にどうぞ♪
せんだんの丘ぶらす 地域貢献事業 TEL 719-5621