

## 問 筋トレ、健康づくりの盲点は? 正解はこのポスターにある







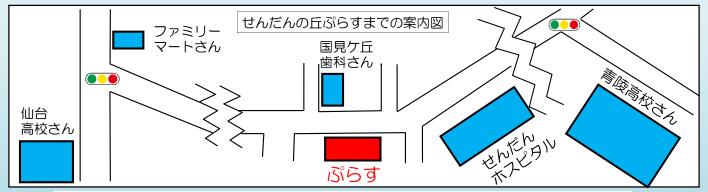


筋トレで見逃しがちな上半身を鍛えるには最適!! 300gのダンベルを使ったダンベル体操!! しっかりと握りながら、握力、つまみカアップ♪ 更には、肩、体幹も引締めアップ♪!!

## [ダンベルで筋トレ 開催日]

4/8、4/22、5/13、5/27、6/10、6/24 月曜日 9:45~11:15

料金: 800<sub>円/回</sub> 申込み先: せんだんの丘ぷらす ☎719-5621 ※みなさんの参加をお待ちしています』 不明な点はスタッフまでお願いいたします♪



〒989-3201 青葉区国見ケ丘6-149 東北福祉大学 雄翔館1F