



12周年記念イベント 会員様はもちろん！ご家族、お知り合い 誰でもお申し込みできます

5才若返る！セミナー&レッスン

感謝の気持ちを込め！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～

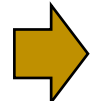


特別講師 **菅原敏幸**
1960年 宮城県栗原市鶯沢町出身
横浜で調理師の経験を経てスポーツインストラクターに
転身。スイミングコーチをしながら、テニスやスキーの
指導員も行う。現在は健康づくりに力を入れ、食と運動
について東北各地のセミナーで指導している

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	11/22 (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
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