

公益社団法人仙台北法人会女性部会 センスアップセミナー開催のご案内

日時 平成29年7月7日(金) 13:30～15:30

場所 新仙台ビルディング5階 会議室
〒980-0804 宮城県仙台市青葉区大町一丁目1-30

1階に七十七銀行芭蕉の辻支店が入居しているビルです。

会費 おひとり500円 (当日受付)

持ち物 フェイスタオル1本・手鏡
飲み物 (水分補給用)

■カラダのエクササイズ■

美姿勢エクササイズ ～美しい姿勢を手に入れよう～
スツと背筋が伸びた美しい姿勢は、腹筋と背筋も鍛えられるのでダイエットにも最適。胸が開くことで呼吸も深くなり、内臓も正しい位置に収まるので不調も軽減！

肩こり・むくみ解消エクササイズ
日常生活では使われていない筋肉は固くなり血流が悪くなります。誰でもできる簡単な運動で体スッキリ！むくみが取れて小顔にもなります♪

エコノミー症候群予防のエクササイズ
同じ姿勢が長時間続くと、体に悪いだけでなく命にもかかります。日ごろからできる運動を見につけ、いざという時にも体と心を元気にしましょう

■お顔のエクササイズ■

表情筋エクササイズ ～あなたも笑顔美人に～
美肌・小顔効果抜群のお顔の体操を体験してみませんか？

※参加人数により内容が一部変更になる場合があります。



【主催・お問い合わせ先】 公益社団法人仙台北法人会 女性部会
〒980-0804 宮城県仙台市青葉区大町一丁目 1-30 新仙台ビルディング6階
TEL 022-263-0151 | FAX 022-268-0205 | メール info@kitaho.or.jp



講師：スタジオ・ラヴィ 主宰
やまもとしの
パーソナルトレーナー 山本志乃さん
仙台くびれ専門家



FAX 022-268-0205

仙台北法人会女性部会『センスアップセミナー』参加申込書

TEL _____

【事業所名】 _____ 【連絡先】 FAX _____

【参加者名】 _____

【Qあなたのカラダのお悩みは何ですか？】
