

クアハウス今治 第87回

健康セミナー

みつけよう！ 楽しく続く健康習慣

日時

2026 6月20日(土) 21日(日) 10:00-14:50



参加費


64歳以下 **650円** 65歳以上 **550円** 会員 **100円**

この料金でお風呂、
プールも利用可能です♪

講演・運動実習 ※各教室定員制

	6月20日(土)	6月21日(日)
午前	講演・実習 ① 10:15-11:00  肩が軽くなる！やさしい肩まわりのケア 講師 健康運動指導士 安野 奈美	講演・実習 ⑥ 10:15-11:00  いつまでも元気に歩こう！ ひざの痛み予防とケア 講師 理学療法士 石丸 ゆき子
	実習 ② 11:10-11:40 ※②③どちらかを ③ 11:45-12:15 お選びください 美しい姿勢でたるみバイバイ ～姿勢改善エクササイズ～  講師 健康運動指導士 安野 文隆	実習 ⑦ 11:10-12:00  転ばない体をつくる 脚力強化トレーニング  講師 健康運動実践指導者 青山 渚
午後	実習 ④ 13:00-13:50  アクティブヨガ 講師 フリーインストラクター 越智 友海 先生 	講演・実習 ⑧ 13:00-13:50  姿勢で第一印象アップ ～若々しく見える立ち方・座り方のコツ～
	実習 ⑤ 14:00-14:50  DISCO WORLD  講師 フリーインストラクター 吉原 幸栄子 先生	実習 ⑨ 14:00-14:50  姿勢で第一印象アップ ～しっかり効かせる体幹トレーニング～ ⑧⑨ 講師 えひめの体幹トレーナー 窪田 三思 先生

※  マークがついてる教室⑤⑦⑧は室内シューズをご準備ください。

※  マークがついている教室②③④⑨はヨガマットを使用します。クアハウスのマットも利用可能です。

測定各種 10:00-14:00

- ・体組成測定……体重、体脂肪、筋肉量などを測定します。
- ・血管年齢測定…人差し指をセンサーにあて、血管の老化度を測定します。
- ・骨密度測定……踵に超音波を当て骨の強さを測定します。
- ・各種体力測定…筋力や柔軟性などを測定します。
- ・**姿勢測定**……カメラから骨格情報を得ることで、
姿勢のゆがみを簡単に計測・分析



おススメ!!

健康相談

健康セミナーの結果の説明や、おすすめの運動や食事についてクアハウストレーナーがご案内します。



申込・問合先

クアハウス今治

TEL (0898) 47-0606