

# DIAGYMイベント

## 健活倶楽部

### 「いきいき元気塾」

テーマ：健康と美の条件  
ケーブルマシンで姿勢改善

日時

3月6日(水)14:00～15:00

定員

5名(会員:無料/会員外:¥1,100)

講師

岸田昌範(健康運動指導士)  
DIAGYMアドバイザー



常に順番待ちのケーブルマシン。使い方は何百通りもありますが、基本原則は同じ。Lov-a-Ballで姿勢改善をおこなった後、ケーブルマシンで日常動作の改善・ロコモティブシンドロームの予防・可動域向上等、幅広いそれぞれのニーズに合った使い方を学びましょう。