

やさしい運動で 基礎代謝を上げる！

(ストレッチ + 有酸素運動 + 筋トレ)

やさしい運動で、
基礎代謝アップ、
筋力アップを目指しましょう！
野村先生のミニ講座です。

11/15
(日)
10:30～11:30

11/29
(日)
13:30～14:30

場所：
レジコミュ

(レジデンシャル
コミュニティサロン 柏の葉

裏面の地図を
ご参照ください。)

服装・持ち物：

運動しやすい服装
バスタオル
タオル
飲み物

午後に変更になりました。

お知らせ

11月から、原則会員様限定とし、会員でない方の
体験参加は2回までとさせていただきます。
以降は、会員登録(無料)の上、引き続きご参加
くださいますようお願いいたします。

