

ミニ講座

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)

基礎代謝が下がりやすい夏、、、。

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！

8月は、「あ・し・た」を飛び出して、

レジコミュ(裏面の地図をご参照ください。)で

野村先生のミニ講座を2回開催いたします。

8月9日(日)

8月22日(土)

13:30~14:30

申し込み不要
無料

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。)

※14:30以降はあ・し・たで
ワンポイントアドバイスをを行います。

服装・持ち物:
運動しやすい服装
バスタオル
タオル
飲み物



まちの健康研究所「あ・し・た」

ワンポイントアドバイザー(運動) 野村志津江

主催: まちの健康研究所「あ・し・た」 04-7197-7713