

会員様限定

三三講座

やさしい運動で

気になる背中 後ろ姿に自信ありますか？

背筋が衰えると背中を丸めた姿勢になり、肩が前に引っ張られたまま固まり、余分な脂肪がつくようになります。

日常生活では背中の筋肉を使うことはあまりありませんが、その面積は大きいので、筋肉を動かし、ストレッチすることで基礎代謝もアップします。

正しい姿勢を身につけて、若々しい後ろ姿を目指しましょう！

4/5(金)

10:30~11:30

4/19(金)

13:30~14:30



- 場所: レジコミュ
- 服装・持ち物: 運動しやすい服装、汗ふきタオル、飲み物
- 申し込み不要、無料

お知らせ

本講座は会員様限定とさせていただきます。参加を希望される方は、まちの健康研究所「あ・し・た」にて会員登録(無料)後にご参加ください。



5月は

5/10(金) 13:30~

5/25(土) 10:30~

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

～ レジコミュへの行き方 ～



住所： 千葉県柏市若柴227-6 パークシティ柏の葉キャンパス 二番街 E棟E-3

交通： つくばエクスプレス線「柏の葉キャンパス駅」下車徒歩6分
※辻仲病院前の信号を渡って、薬局のとなり

Tel : 0120-868-321