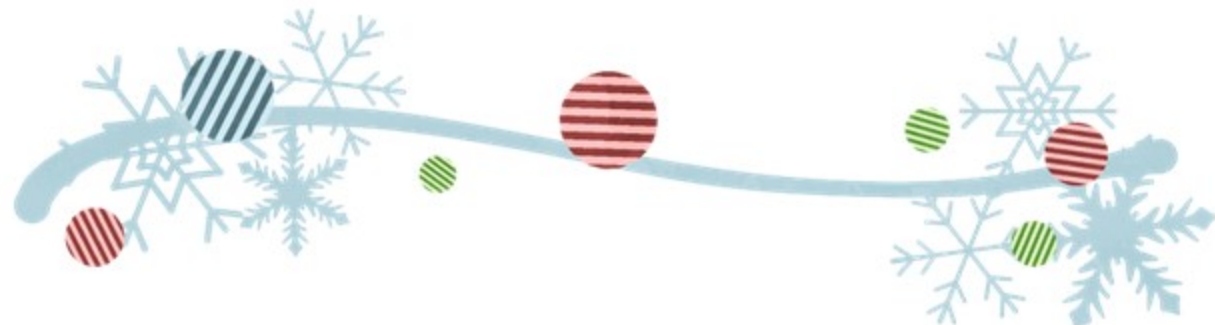


会員様限定



下半身を鍛える～大殿筋～



大きい筋肉が集中している下半身を鍛えると、からだへの負担が減って疲れにくくなり、日常生活や歩くことが楽になります。エネルギーの消費も増えてダイエット効果も？

12/4(日)

12/23(金)

いずれも10:30～11:30

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)
野村志津子

