

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。

10/11
(日)
10:30~11:30

10/31
(土)
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

申し込み
不要
無料

