

😊 30分でおこなう

よくばりフィットネス!

まずは、正しい姿勢を身につけましょう!

“体幹”を意識することで健康アップ 

- ★ 転倒予防体操
- ★ 筋トレ
- ★ 有酸素運動
- ★ ストレッチング
- ★ リラクゼーション
- ★ マッサージ・・・など



※ 当日は短縮版です!!

① 11:00 ~ 11:30 ② 13:45 ~ 14:15



健康運動指導士

斉藤

転倒予防指導士 (転倒予防学会公認)

自力体力上級プランナー (静大2教授、羽立工業公認)

