



正月太り解消！効率的な体力&筋力アップ！ 転倒予防にも！（座学）

体が重い...
運動しなきゃと
分かっているけど...

Change-up !!



シニアだけじゃない！増加する若年層の転倒...

2024年1月17日(水)

12:30~12:45

※申込締切は当日12:00まで

セミナー後のアンケートに
回答すると“健康マイレージ”
100ポイント付与！



▼申込はこちら▼



▼申込URL▼

<https://onl.bz/wU5KU7t>

楽しい年末年始、食べ過ぎ&だらだら動かない生活ではありませんでしたか？加齢とともに低下する代謝を保ち、転倒しにくい体づくりのための内容です。

講師紹介

健康運動指導士 神谷秀行

東急スポーツオアシスにて運動指導、店舗責任者を経て
パーソナルトレーナーの育成、健康セミナー、プログラム
等の開発に携わる。中級障がい者スポーツ指導員。

TOKYU SPORTS
OASIS



【本プログラムに関するお問合せ】
(株)東急スポーツオアシス

TEL : 03-6427-0309 / 担当：中原

MAIL : tso-cp-customer@sportsoasis.jp

【主催】
住友商事健康保険組合