

新講座

運動習慣のない男性
おすすめ

65歳以上男性限定

健康寿命を延ばす

自重トレーニング

おがチャンス



自重トレーニングとは、基本的に器具
を使わず自分の体重を負荷にして行う
トレーニングのことです。



★場所を選ばず故障
のリスクが少ない!



★健康で若々しく動ける
体をもち続けれる!

日時 8/4・18・25・9/1・8・15・22・29・10/6・13・20・27

11/10・17・24(金)

19:30~21:00

場所 スター21大研修室

受講料 5,500円(全15回)

定員 30名(最少人数10名)

持ち物 飲み物・汗拭きタオル・体育館シューズ・バスタオル



*定員に満たない場合は、開講しない場合があります。



(お問合せ)スター21 ☎0594-31-7625