



筋トレは脳トレ！ スロートレーニング

まずは
無料体験
(1回)

健康増進生薬集申！！

曜日	金曜日
時間	14:30~16:15
受講料	5,500円 / 15回
開催予定日	11 / 25 12 / 2, 9, 16 1 / 13, 20, 27 2 / 3, 10, 17, 24 3 / 3, 10, 17, 24

セラチューブや自重を使い、ゆっくりとした動きの中で筋肉を鍛え、インターバル速歩で心肺機能も鍛えましょう！

※インターバル速歩...
「さっさか歩き」と
「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法

まずはお電話でご連絡ください。 **スター21** 事務所まで