

20分集中 エクササイズ

Medical Fitness
JOINT
1月限定
土曜日



① ダイナミックストレッチ 10:30~10:50

ゆっくり伸ばすストレッチとは異なり、動かしながらカラダの柔軟性を高めます。冬などの寒い時期にピッタリのエクササイズ！

しっかり鍛えて
体力、免疫力UP！
ご参加をお持ち
しています！

② 腹筋・背筋エクササイズ 11:00~11:20

筋力低下が腰痛の原因にもつながる腹筋・背筋を強化します。どちらもバランスよく鍛えることが大切です。ぜひこの機会に！！



効果的なポイントも
しっかりとお伝えします

木村 尚

Medical Fitness
JOINT