



運動の重要性がわかっていても習慣がないのは、働いていたり、子どもが小さかったり、介護をしていたり、様々な理由があります。この講座では生活動作の延長上でできる運動を紹介して「時間がない」という悩みを解決します。

講師：小森祐史

三鷹に住んで20年、運動指導歴14年。

「運動嫌い」の中高年のカラダづくりをサポート



日時：11月3日（火祝） 9:30～、10:40～（各回60分）

11月15日（日） 9:30～、10:40～（各回60分）

場所：三鷹市市民協働センター 第3会議室

参加費：無料

吉祥寺
久我山

中高年専門パーソナルトレーニング
アサーティブフィットネス

詳細・お申し込み 
yujikomori82@gmail.com

