

知って得する！ご自宅でも続けられる！

秋バテ・秋太り 解消セミナー



【Step.1】

講義で現在の食習慣、
生活習慣を見直し！
「肥満」や「疲れ」の
メカニズムを正しく
知りましょう！



【Step.2】

ご自宅でも続けられる
運動をご紹介します！
たとえ少しずつでも、
続けることがカラダの
変化には重要です！



開催日時：11月28日(土)12:30～13:30

実施場所：赤羽体育館 多目的ルーム

募集定員：14名(抽選)

申込方法：往復ハガキにてご応募

※11月10日(火)当日消印有効



【担当】

藤牧 智子

赤羽体育館 03-3901-3140