

★5月特別講座のお知らせ★

毎週金曜13:30～14:00

5/7(金) 『コアトレーニングについて』 高橋

腰周り～骨盤が安定していることで様々な筋肉が連動し、スムーズな動きが生まれ出されます。コアを安定させるメリットやトレーニング方法を学び、動けるからだを目指していきましょう。

5/14(金) 『1か月で脂肪1kgを落とそう』 山本

開催中のチャレンジ「筋肉・脂肪チャレンジ」。今回は、脂肪を落とすための基本的な考え方をお伝えします。6月末に目標達成できるように、運動・食事をもう一度見直しましょう。

5/21(金) 『健康増進について』

住友生命保険相互会社浜松支社

人材・マネジメント統括部長 原田健一

健康増進に向けたポイントについて、食生活、運動、睡眠にしぼってわかりやすく簡単にお伝えする内容です。

5/28(金) 『体の仕組みと運動の影響』

オアシスクリニック院長 浦野哲盟

体の仕組みと運動の影響につて、浦野先生にシリーズでお話ししていただきます。

今回は、「心臓のはたらきと運動の効果」です。WEB生配信予定です。

毎週金曜13：30～30分間の座学となります。

定員：10名程度 予約不要