

TAMAGAWA カラダ改革クリニック

— 人生 100 年時代をイキイキと! —



「冬を乗り切るカラダづくり」

日頃、あまり運動をしていない方でも無理なく始められるストレッチや有酸素運動、筋力トレーニングなどをご紹介します。毎回テーマに沿った短時間のミニ講座で、体感だけでなく体のメカニズムを学び、効率よく快適な日々を取り戻す「カラダ改革」のきっかけづくりを行います。筋肉をしっかり動かして、自分を温める「自家発電」できる身体を作り、免疫強化のための疲労回復を行います。

講師

石塚 志乃

リフレッシュトレーナー
(株式会社アスポ 認定)

一人ひとりの体調や悩みに寄り添い、無理なく続けられる運動をサポートします。正しい知識と実践で、健康な毎日を一緒に作りましょう!



回	日程	時間	テーマ
第1回	12月12日(土)	10:30-11:40	余計なカロリーを燃焼!(有酸素運動)
第2回	1月9日(土)	10:30-11:40	カラダを芯からあたためよう(筋力トレーニング)
第3回	2月13日(土)	10:30-11:40	免疫力アップ(快眠ストレッチ)

※予備日/1回目: 12月19日(土) / 2回目: 1月16日(土) / 3回目: 2月20日(土)

基本情報

日程: 全3回

時間: 土曜日 10:30-11:40

会場: 大体育館多目的体育場他(予定)

受講料: 8,250 円(税込)

定員: 15名 *お申し込み多数の場合は抽選です。

申込締切: 11月12日(木)

受講料振込期日: 11月19日(木)

開催可否連絡: 11月24日(火)

お申込みはこちら

<https://www.tamagawa.ac.jp/tad/tadl/workshop.html>



■お問い合わせ

玉川アスレチック・デパートメント(TAD)

電話: 042-739-8189 メール: tad_office@tamagawa.ac.jp



寒さに負けない
冬の健康習慣を
始めましょう!