

第3回 サーキットトレーニング教室

(運動体験と栄養相談)

「サーキットトレーニング」とは、
有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせ
エネルギー消費を高める運動です。

<内容> 足踏み運動や自重筋力トレーニングで、効率よくエネルギー消費！
個別でウォーキングマシンを使い、普段の歩き方を確認
カードゲームから食品カロリーを学ぶ



<日程> 2018年10月20日(土) 10:30~12:00
事前に医師の診察・会計を済ませてください。
医療保険を使用します。

<場所> 当院2階
動きやすい服装で、体調に合わせてご参加ください。
お飲物をお持ちください。 上履きは不要です。

<申込> 事前に当院受付にて予約してください。
定員は先着3名様です。

お気軽にお問い合わせください。

ご参加お待ちしております。

