


動いて整う♪ ホルモン・運動・睡眠の

アンチエイジング教室



日時 **2/9・2/16・3/2 (全3回・月曜日)**
午後 1時30分～3時30分

ホルモンバランスと運動・睡眠の関係を3つの運動を通して実技と座学で学びます。

- 1 キツくないのに燃える！続けられるダイエット習慣「ちょいちょい歩き」
- 2 楽しく動いて脳活性！リズムでアンチエイジング「リズム体操」
- 3 元気に動いて代謝アップ！全身スイッチオン！「サーキットトレーニング」

○会場 中央公民館 3階 301講堂

○持ち物 筆記用具、運動靴(できればひも靴)、水分補給用の飲み物、タオル、必要に応じて着替え
※汗ばむ程度の運動をする予定です

○受講料 無料

○定員 25人(市内在住・在勤の方、全3回出席できる方を優先します)

○申込み 1月14日(水)午前9時～

講師 **健康運動支援研究所**

代表 **諏訪直人 先生**



お問い合わせ・お申し込み

中野市中央公民館

0269-22-2691