

9月イベント



白石トレーナー月例セミナー vol.10

「100トレ体操セミナー」

～100トレを活用し、活力あふれる豊かな人生を～

人生100年時代を自立して生活していくためには、自分の体と健康に向き合い、現状を理解し、正しい対策を行う必要があります。

100トレは、移動、食事、排泄の不安を解消されたい方、また、そのご家族やお仲間。さらに、健康なうちから、予防として行いたい方に向けて作りました。人生100年時代を自分らしく生きるにはこの3つの能力が必要です。

「脚トレ」「口トレ」「骨盤トレ」の3つのトレーニングで、体を動かすことを習慣化すると、血行も良くなって自律神経も整い、体も心も晴れやかになります。

ぜひ100トレを活用して、人生100年を健康に生きてください！

- 日時 9月23日(土) 17:00～18:30
- 場所 9F 第3スタジオ
- 対象 どなたでも（モーニング会員を除く）
- 料金 **無料**
- 定員 10名
- 予約 9/9（土）より9Fジムカウンター
- 担当 白石（シライシ）トレーナー