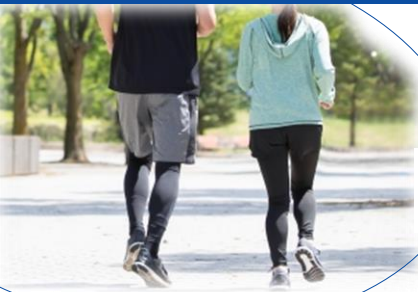




筋トレによる肉体的・精神的影響 ポジティブライフのすすめ（座学）



自分にはどれが良い？



2023年1月25日(水)

12:30~12:45

※申込締切は当日12:00まで

セミナー後のアンケートに
回答すると“健康マイレージ”
100ポイント付与！



▼申込URL▼

<https://onl.sc/dTaTGpT>

▼スマホから申込はこちら▼



筋トレやウォーキングなど適度な運動は、様々なホルモンを分泌させ生活の質を高めますが、“やりすぎ”によるリスクもあるのが運動です。自分にあった“適度な運動”を知る座学です。

講師紹介

健康運動指導士 神谷秀行

東急スポーツオアシスにて運動指導、店舗責任者を経てパーソナルトレーナーの育成、高齢者向けプログラム等の開発に携わる。健康セミナーの企画・運営・講師を務める。また、地域の健康づくり活動に参画。スポーツや健康教室での運動指導、健康セミナーの講師を務める。中級障がい者スポーツ指導員。

TOKYU SPORTS
OASIS



【本プログラムに関するお問合せ】
（株）東急スポーツオアシス

TEL : 03-6427-0309 / 担当：八木

MAIL : kensho_yagi@sportsoasis.jp

【主催】
住友商事健康保険組合