


冬の寒さに負けない 身体づくりを♪ 筋力低下を防ぐ！楽しく鍛えるダンベル体操のご紹介



どなたでも参加できる
プログラムです♪ 

身体を動かさずにいる状態が長く続くと、筋力が低下したり関節が硬くなったりと、すぐに身体機能が低下してしまいます。高齢者の方は筋力低下からの転倒⇒骨折⇒寝たきりへとつながります。転倒予防のためにも継続的な運動習慣をつけましょう。

筋力トレーニングの効果

- ① 筋力の維持・向上
- ② 筋肉の肥大
- ③ 老化の防止
- ④ 生活習慣病の予防
- ⑤ 転倒予防

このような効果が期待できます

家でも出来る
内容になって
いますよ♪



メディカルフィットネス共立

新規会員募集中!!

1,000円で1週間体験し放題!
11月末まで!

メディカルフィットネス共立と一緒に運動を始めてみませんか? 初めての方も安心して運動を始めていただけるよう、しっかりサポート致します! 詳しくは、お電話にてお問い合わせ下さい♪ **TEL 082-879-1126**