

女性のための運動 イベントのお知らせ



今回のイベントは、女性特有の体の不調を感じた方やそんな年代に入っていく方には是非、参加していただきたい内容になっています。冷え・肩こり・むくみ・腰痛・頭痛など感じている方には解消方法を。時々感じる方には予防法をお伝えしていきます。会員外の方も参加できますのでお友達やご家族にお困りの方がいらっしゃったらお声かけてください。

<メノポーズケア>

期 日：令和5年12月17日（日）

時 間：14：15～15：15

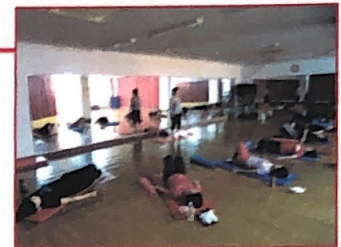
定 員：15名※10名以下中止

参加費：2,000円(税込)当日お支払いください。

内 容：女性の身体についての話を交え、
30歳代からの身体の変化に対応できる運動を紹介。
運動が苦手な方でも取り入れやすい動きとなっています。

持ち物：飲み物・タオル ※運動を動かなくともできますが、ご持参いただいても構いません
動きやすい服装でお越しください

申込方法：スタッフ・1階受付または、Webにてお申込ください。



申込みQRコード



メノポーズケアとは？

閉経・更年期の事をメノポーズといい、
現在の状況を維持又はより良い状態にすることをケアと言います。
30歳を超えたあたりから、見え隠れする更年期かもしれない症状に対処して健康的に毎日を健康的に送るために考えられたプログラムです。



新潟フィットネス

アクシーユタカ

新潟市東区豊1丁目1番20号 Tel.025-278-9900

受付時間：平日10：00～20：00・土曜祝日10：00～15：00・日曜10：00～12：00・定休日：火曜日

