

10月～12月開催!

ロコモ予防体操

定員：各**14**名 水曜**9:30～10:15**

料金：**1回850円(税込)**

ロコモ 予防体操	10月 2・9・23・30日	11月 6・13・27日	12月 4・11・25日
-------------	-------------------	-----------------	-----------------

ロコモ予防体操

ロコモとはロコモティブシンドローム（運動器症候群）の通称です。

骨や関節、筋肉などの衰えが原因で「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態です。

体力が落ちてくる**40代以降**は年齢を重ねるとともに、

足腰の痛みがでたり、姿勢が悪くなったり、

腰回りが固くなることで足腰の動きも悪くなります。

このクラスでは、ストレッチ、筋トレ、

有酸素運動などを行うことで、機能向上と

ロコモ予防を目指します。コロナ禍で運動不足の方、

運動機能の低下を感じている方も

気軽にご参加ください。



担当：村松インストラクター

-注意事項-

※お電話または受付にてお申込みください。参加費は当日支払いとなります。

※キャンセルの場合は、ご連絡ください。

※当日37.0℃以上の発熱がある方など体調不良の方はご参加いただけません。

※当日の入場開始時間は、レッスン開始20分前からとなります。

※予め、レッスンに参加できる服装でお越しください。