

おうちでトレーニング教室

お家! ・ パソコン・スマホ! ・ 簡単元気トレーニング!

回 覧



ミズノウエルネスが遠い・・・
車がないから行けないわ・・・

ミズノが
オンラインで解決!

両親の運動機会を増やしてあげたい!
これからの季節に外に出るのは少し不安・・・
おうちでできるものはないかな・・・



椅子を使っの簡単トレーニング



オンラインでおうちで出来る

トレーニング動画で毎日運動

●日時 木曜コース 6/22(木)、29(木)、7/6(木)、13(木)
14:00~15:00 オンラインレッスン

日曜コース 6/25(日)、7/2(日)、9(日)、16(日)
13:00~14:00 オンラインレッスン

●期間中(6月22日~7月16日)15分の運動動画(教室での運動内容)が
ユーチューブで いつでも見れます。自宅ですべて運動が可能です!

●対象 概ね60歳以上

申込・詳細は裏面をご確認ください。ミズノウエルネス沼田

ミズノJIVA(ジーバ:生命)
目指そう元気に100歳以上

