

体重 お腹 腰 まわり 体力 運動 不足 血圧 ひざ 腰 などが気になる方!

女性だけの30分フィットネス カーブス

3回無料体操

キャンペーン

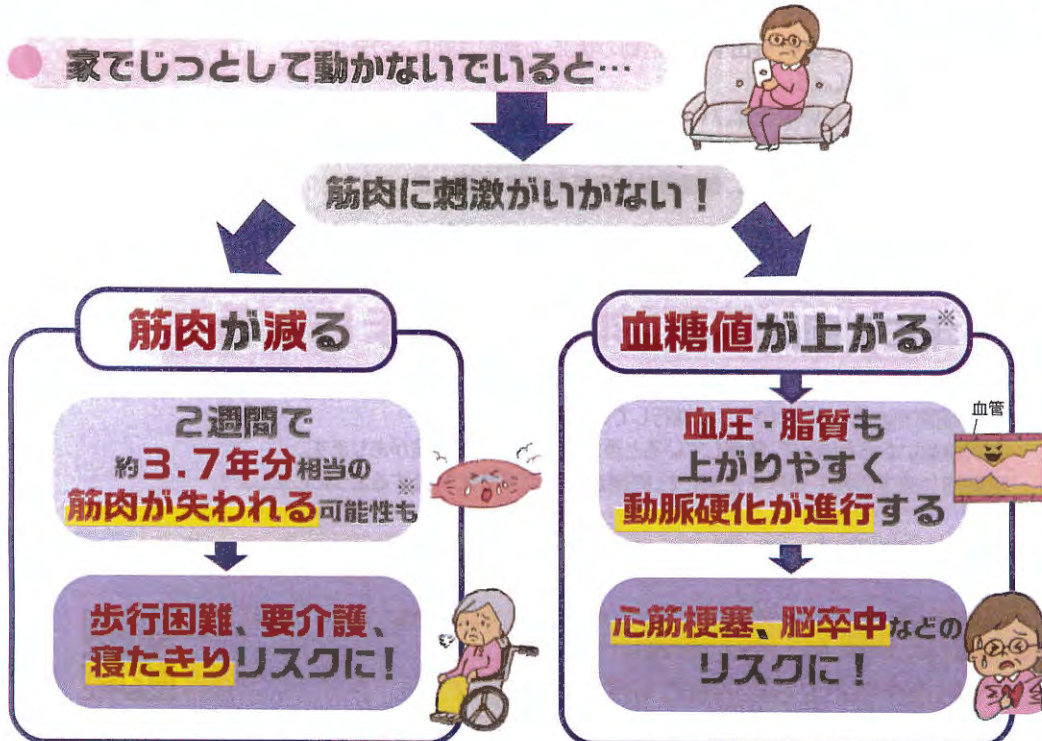
見学のみも大歓迎 お気軽にお越しください!

8月1日(月) ~ 31日(水)

● コロナ禍で気づかないうちに体を動かす機会が減っています



● 家でじっとして動かないでいると...



※健康な高齢者が2週間、家であまり動かないでいると脚の筋肉量が3.7%減少、60~80歳の日本人は平均で1年に約1%ずつ脚の筋肉が減っていくことから約3.7年分に相当。
J Clin Endocrinol Metab. 2013;98(6):2604-2612.

※座位と30分ごとに3分間歩行やレジスタンス運動(筋力トレーニング)をした場合の比較で、座位のほうが食後血糖値の高い状態が続いた。
Paddy C. Dempsey et al. Dia Care 2016;39:964-972

だから、意識して体を動かすようにしましょう!

是非一度
あそびに来て
下さいね♡

ご来店心より
お待ちしております
ます (>ω<)/

TEL 059
375 1660

