



腰痛やひざ痛

その他でお悩みではありませんか
体力の衰えが心配ではありませんか

8月-9月

ここトレ体験キャンペーン！



ここトレご紹介

若さを保つには筋肉が必要です。

筋肉を維持するには、低負荷高頻度（軽い運動を毎日続ける）より、高負荷低頻度（ある程度高い負荷で月3回程度行う）ほうが効果的です。具体的にはウェートを持ってスクワットをします。綿密に考えられた重量と回数プログラムに従って行います。正味は30分もないくらいですが、大きな効果が得られます。併せて、奥村代表理事による健康指導、お悩み相談も受けられます。

1ヵ月3回、短時間の
トレーニングで筋肉を
維持して積極的に若
さを保ちませんか。

それがここトレです。

ウェートを持ってのスクワットプログラム

ここトレ体験キャンペーン内容

このたび便利な都心会場の開設を記念して体験キャンペーンを行います。
この機会にぜひご参加ください。

【新会場ご紹介】ここトレ Sanjoh がオープンします。地下鉄バスセンター駅から徒歩3分。ということはこの地下鉄路線からでも来れます。

期間

8月 2日、9日、30日
9月 6日、13日、27日
いずれも水曜日

13時～、14時～、15時～
のいずれか1時間

会場・アクセス

中央区南2条東3丁目
三城ビル4階 ここトレSanjoh

アクセス
バスセンター駅(6番出口)より3分

参加費

2000円

期間中3回のトレーニングを
含みます

参加方法 : ご紹介者を通じて希望の日時をお知らせください。

主催 特定非営利活動法人”レストレーションサポート”

代表理事 奥村 宣久(作業療法士、精神保健福祉士)

ウェブサイト

