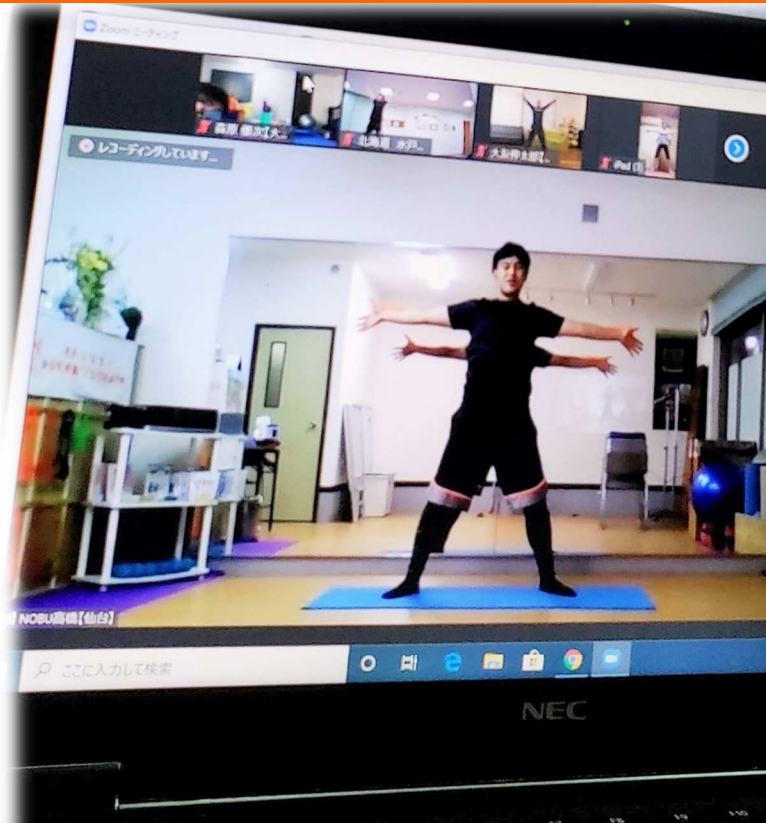




スポーツメイト白石蔵王から  
【健康】をオンライン配信★

# オンライン フィットネス 講座

～ Zoom & YouTube ～



●毎週 火曜日 19:30～20:30 (1月～開催)

●毎週 土曜日 14:30～15:30 (2月～開催)

Zoom にて 無料開催！ ※途中入退出 OK

(館内、ブログ にて Zoom 入室情報をお知らせ致します。)

『Zoom が使えない・・・』という方も安心です！

終了した【講座の動画】を【YouTube 限定公開】にて無料配信！

(QRコードを 館内で、リンク URL をブログで お知らせ致します。)



火曜日 19:30～20:00 (20:00～20:30 質疑応答)

講師 NOBU 高橋 (株式会社 FIT-R 健幸工房 代表取締役)



① 筋肉と関節の役割を知ろう！ (1/12、1/19 ※両日 同じ内容)

② 骨の代謝促進の仕組みを知ろう！ (1/26、2/2 ※両日 同じ内容)