



# 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

YouTube JP

検索



骨格筋3種類の性質を知ろう！【オンラインフィットネス講座@スポーツメイト白石蔵王】

【Zoom】にて 無料開催！



●火曜日 19:15 ~ 19:45

ミーティング ID: 982 3003 5937 ・ パスコード: 973306

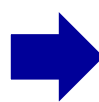


●土曜日 14:15 ~ 15:45

ミーティング ID: 932 1311 6347 ・ パスコード: 391473



【公式 YouTube チャンネル】で  
終了した講座の内容をご覧頂けます！



講師 NOBU 高橋 (株式会社 FIT-R 健幸工房 代表取締役)



<2021年3月 内容>

- ① 正しいストレッチングで怪我を予防 (3/9、3/13 ※両日 同じ内容)
- ② こんなにある！有酸素運動の効果 (3/27、3/30 ※両日 同じ内容)