

2026年1月の講座

正月太り解消!! ～代謝アップ作戦!!～

2026年1月21日(水)

【時間】12:30-13:30

【場所】サブアリーナ

【定員】無し

【対象】会員/一般※16歳以上の方

【担当】笹部コーチ



☆そもそも代謝アップとは何か？

☆代謝アップするために日ごろ出来る事。

☆反対に代謝を下げてしまう事とは。

☆家でも出来る代謝アップ体操,ストレッチ。

