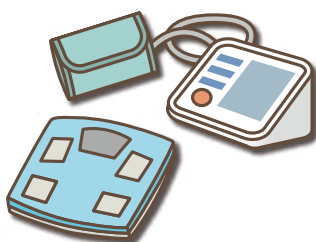


サンキュードラッグ スマイル体操教室



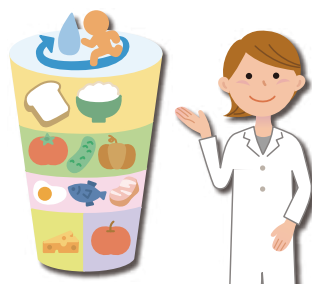
「運動」と「栄養学」を合わせたドラッグストアならではの健康づくり!みんな笑顔で楽しくあつという間の1時間!

「スマイル体操教室」ってどんなことするの?



①測定

血圧・体重・筋肉量・体脂肪率の測定を行い変化を確認できます。



②ミニ健康セミナー

運動・食事について管理栄養士が役立つ豆知識をお話します。



③筋トレ運動&ステップ運動

膝・腰に負担をかけない筋トレをアドバイス。

脳トレを取り入れ楽しく体力向上・脂肪燃焼運動。

開催日時

①火曜日 11時~12時

②火曜日 14時~15時

③土曜日 11時~12時

④土曜日 14時~15時

体験
無料



入会金
年会費

0円

●料金● 1ヶ月コース:1,800円 / 3ヶ月コース:4,200円

●開催場所&問い合わせ●

サンキュードラッグ門司港本店(093-322-5139)