

アンダー55 無料体験レッスン

55歳未満
対象



9月18日(木)11時~12時(リーダーLに重ねて行います)

10月22日(水)13時15分~14時15分

11月27日(木)19時半~20時半

場 所： 健康体操教室ハローフレンズイノア BUNBUNハウス

9月18日はジムホール

持ち物など： 水分補給のもの、汗拭きタオル 靴は使用不可（裸足又はすべり止め付き靴下で運動します）

体の変調をきたす50歳前後をうまく乗り切って、元気な60代、70代へと向かうために、**40代からの定期的な運動をお勧め**します。

しかし、まだまだ40代ではお子さんも小さかったり、お仕事がフルタイムだったり、お母さんという立場のある人は**自分の時間を持つことや自分へのケアができない状況**かもしれません。また、そのような立場ではない人も、40代はとても忙しく、毎日の生活に追われているかもしれません。

でも、結局自分の健康は家族のためであり、**将来家族に迷惑をかけない**ための投資です。時間とお金を何に使うか・・・

工夫次第で時間や費用は生まれます。

まずは**自分が元気、お母さんが元気で生き生きしている**、それに代わる**幸せ**はないと思います。