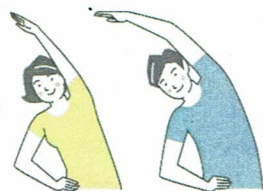


2023年度

無料オンライン講座



体の不調が気になる方、気分転換したい方、
私たち健康運動指導士と一緒に運動しませんか？



開催日程 毎月 第3月曜日 (※9月のみ第2月曜日)

第1部 9:30～10:00

中高齢者向け
イスでできる運動



肩こりや膝痛・腰痛予防の
簡単エクササイズ等

第2部 10:30～11:00

ママとベビー向け
マットでできる運動



産後の体の歪み改善エクササイズ等

※産後2ヶ月以降で医師から
運動許可が出ている方
(お母さんだけの参加もOK!)

参加までのながれ

ご使用のPCもしくはスマートフォン内に
“ZOOM”アプリのダウンロード(無料)が必要となります。

下記より
参加日ごとに
ご予約

◎2回目以降

参加方法を
ご案内

“ZOOM”を
ダウンロード

当日お送りする
URLから
入室し参加

ご予約先

TMGFit公式LINE



メール

t_kenko@tmg.or.jp

or

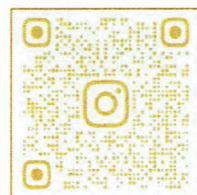
(一社)TMG本部
健康支援センター TMGFit

045-862-2282

(平日9:00～16:00)



ホームページ



Instagram

※当日URLをお送りする機器からご予約ください