

健康と一緒にお米をGET?!



心地よい秋風を感じる今日この頃。秋はなにかを始めるにとってもぴったりの季節! みなさんは今年の秋、どんな秋にされますか?

FABa pro.では、運動の秋を始めたい方に向けて、

秋の無料イベントを開催いたします♪

今のカラダの状態を知りたい方、健康になりたい方、

運動の秋を始めたい方大歓迎!

ご来場者さますべてに、お米プレゼント!

秋におすすめの運動!

ソラシクツイスト



①四つ這い姿勢から
臀部をかかどにつけて
身体の中心軸上に肘をつき、
もう片方の手を後頭部に添える。



②上げた肘をみるように胸を開きます。
ポイントは床についている肘でも床を
押し、体が側方に流れないようにします。

寒くなり猫背になりやすいこれからの季節におすすめのトレーニング! 胸を開く事で呼吸も深まります! 肩こりや腰痛、デスクワークの方にはもちろん、スポーツされている方にもおすすめのトレーニングです!



健康運動指導士
FABa pro.紫藤さん

噂の痩せるマシン再始動!

スチームシェアー



注目! 秋の注目イベント

参加
無料

イベント名	実施日	実施時間・場所
糖尿病教室	10月28日(月)	9:00~10:00 ! FABa pro.1階スタジオ
FABa pro.イベント	11月2日(土)	10:00~18:00
	11月4日(月)	! FABa pro.1階スタジオ

FABa pro.
MEDICAL FITNESS

096-324-5174



FABAPRO.MEDICAL

メディカルフィットネス

FABa pro.

LINE公式アカウント

LINE



↑登録はこちら