

「健康寿命を伸ばすヒント」 知っておきませんか??

Don't limit yourself
Challenge your limits

寿命はのびても、健康で動ける時間は短くなっているかもしれません。
このセミナーでは、「今からできる生活習慣の整え方」を、
運動・食事・生活の視点から、わかりやすくお伝えします。

7.26^{Sat}
13:00-14:00

-セミナー内容-

- ・ 健康寿命とは何か？
- ・ 健康寿命を伸ばす方法

-こんな方におすすめ！-

- ・ 最近、体力の衰えを感じている方
- ・ 何を始めればいいのかわからない方



講師 中西 柊

BEYOND 函館店

- ・ 場所: LC五稜郭ホテル1F 朝食会場
- ・ 日時: 2025年7月26日 13:00~14:00
- ・ 参加費: 無料
- ・ 定員 30名

2024年 店舗優秀賞
2024年 トレーナー優秀新人賞
2025年 函館店 店長

※ご参加いただいた方にはhakobitにて150ポイント付与