

参加費
無料

生涯現役

健康セミナー

45歳以上
対象



第1回 「健康の基礎を知る」

2026.2.7 土 10:00 ~ (受付開始)
9:45

第2回 「肩コリ首コリ解消」

2026.2.24 火 10:00 ~ (受付開始)
9:45

*講義+運動 約75分

*動きやすい服装でご参加ください。

場所：リゾン本社1階

リゾンコミュニティギャラリー



*リゾンはNazooの活動を応援しています。

全6回のラインナップ

第3回

腰痛・膝痛予防

第4回

疲れにくい体づくり

第5回

転倒予防

第6回

総まとめ

【お申込み・お問合せ】

お電話又はHP予約画面からお申込みいただけます。
まとめてのお申込みも1回でのお申込みも可能です。
お問合せはお電話にてお願ひいたします。

048-475-3309

HP用
QRコード



・鍼灸マッサージ・運動指導・パーソナル指導
・スタジオレッスン・ピラティス



お電話はこちら

048-475-3309

〒351-0033 埼玉県朝霞市浜崎1-2-10 アゴラ21ビル

■東武東上線 朝霞台駅 北口下車 徒歩1分 改札出て右

■JR武蔵野線 北朝霞駅 東口下車 徒歩1分 改札を出て左