個別指導

健康診断や体力測定の結果をもとに、 どのような運動がおすすめか、 実施上の注意点やポイントを説明します。 個々の目的や生活スタイルに応じた 運動(身体活動)を末永く続けて いただけるようにサポートします。



イベント

運動会や球技大会、

ニュースポーツにウォーキング。 多くの人が一同に参加できる イベントを計画します。







株式会社フィットネス研究所

☎ 06-6327-6350

URL : https://www.fitlabo.co.jp/

