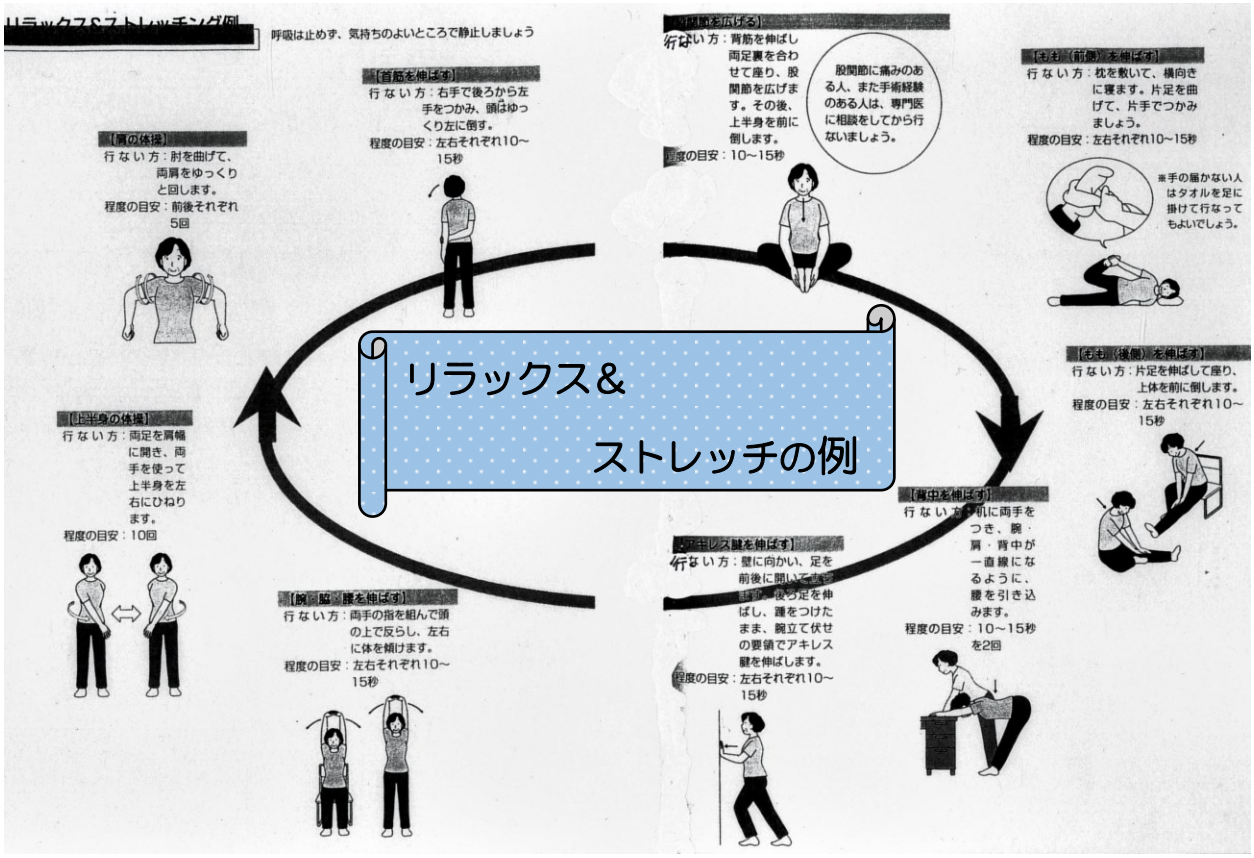
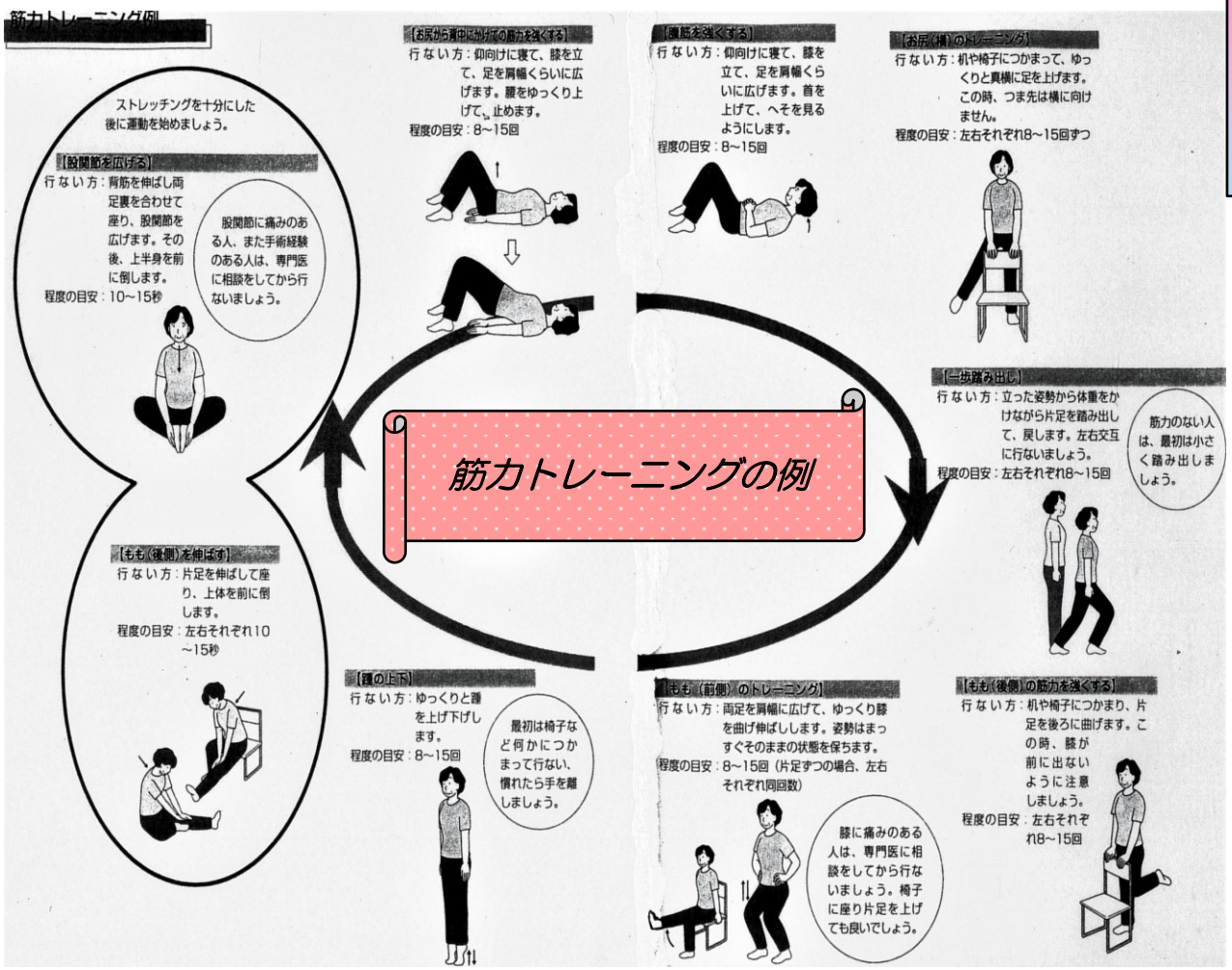
自宅でできるトレーニング

今月はご自宅で行えるトレーニングについてお伝えします。
日常的な運動は、今月の栄養面のテーマ“低栄養”の予防・改善にも不可欠です。

勤福トレジム新聞 3月号





休館日

3月26日

（月曜日）

※トレーニングには様々な方法があり、個人差もありますので、効果に違いが出る場合もあります。あらかじめご了承下さい。