

身体を動かして健康に！



期間:2013年10月1日(火)~12月25日(水)

秋と言えば、「食欲の秋」。食べ物がどんどん美味しくなるこの時期は、食欲もアップしますが、実は運動によって代謝を高めるのに、最適な季節です。この時期の運動が冬太りになるかならないかの分かれ目です。夏の疲れを引きずったままだともったいない！この秋は運動をして健康なカラダを作りましょう。