SR-535

かんたん!健康トレーニング(13枚) (365日健康ミニ情報入り)

サイズ · · · 46/4切・13枚(525×379%)●用紙 · · · · · · · 特抄ケント紙 73 kg●名入スペース · · · · · · · 73×379%

●名入印刷寸法 ·······60×340%以内 ●表紙名入印刷 ··········有

■セールスポイント

健康維持・体力増強はみんなの願いです。誰にでも気軽に始められるトレーニングを、楽しいイラストで図解しました。六曜や年中行事はもちろん、トレーニングに関する「365日健康ミニト戦」も毎日載っていて、メモスペースも広く、くらしに役立つカレンダーです。



--- 健康のために、気軽にトレーニングをはじめましょう!----





スイミング



ポールを使ってウォーキング

ヨーガ

(※4月:山歩き、5月:バランスボール、6月:シコを踏む、7月:マシンを使ってトレーニング、8月:アクアビクス、9月:腹式呼吸、10月:ウォーキング、11月:ダンベル体操、12月:ベア・トレーニング