

仕事や勉強の集中力UP!!やる気度UP!!

ブレイン

脳コンディショニング



休養

脳と休養の関係って??

時間: 11:00~12:00

脳を活性化するためのリラックス法



運動

脳と運動の関係って??

時間: 12:45~13:45

脳を活性化するためにエビデンスの取れた簡単な動きを学ぶ



栄養

脳と栄養の関係って??

時間: 14:00~15:00

脳を活性化するために今の食事を見直そう



日時: 7月20日(月・祝) 11:00~15:00

参加費: 各1,080円(税込)

3講座受けられる方: 3,000円(税込)

担当: 休養・運動 田村 美穂

栄養 尾陰 由夏



【お申込み・お問い合わせ】

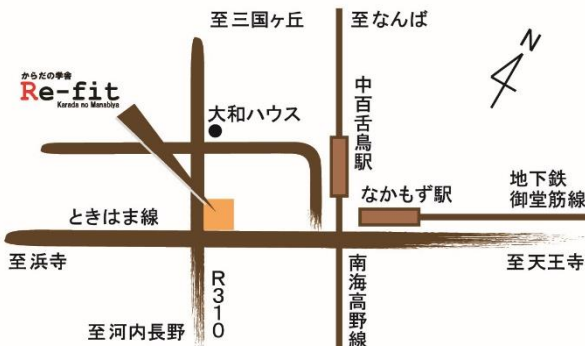
☎072-260-4085

✉ info@karadanomanabiya.com

営業時間: 平日10:00~21:00

からだの学舎

検索 🔍



南海高野線中百舌鳥駅南口・地下鉄御堂筋線なかもず駅6番出口より徒歩4分

※駐車場はございません。お車でのご越しの方は、駅周辺の駐車場をご利用願います。

キャンセルは前日15時までをお願い致します。
(開催日が土・日・月の場合は金曜日の15時まで)
土日祝日はお休みの為、緊急の場合はご連絡頂き、必ず、留守番電話にメッセージを入れていただきますようお願い致します。

からだの学舎

Re-fit
Karada no Manabiya

