

■メタボダイエット

参加料 3,000円

講師：河崎・井上・斉藤 (各回2~3人)

個別指導を行います。

正しいレベルのウォーキングや有酸素運動、筋トレ、ストレッチなど各人にあった運動強度を設定し、各自自主トレに合わせて個別のアドバイスを行います。

チェックシートに毎日の運動量を記入して、その用紙を毎回持参して頂き、問診後にも個別指導を行います。指導トレーニングを参考に体調管理をはかりましょう！生活習慣予防にもオススメです！

***初回到体力測定があります。**

対 象・・・市内在住か在勤、在学の18歳以上の方

曜 日・・・木曜日 回数：10回

時 間・・・【夜間コース】 午後7時00分～8時30分

定 員・・・50人 *定員を超えた場合は、抽選となります。



	教室開催期間						募集期間
第1期	4月	13	27				2/15~2/28
	5月	18	25				
	6月	1	8	15	22	29	
	7月	6					
第2期	9月	14	21	28			8/1~8/15
	10月	12					
	11月	2	9	16			
	12月	7	14	21			

<持ち物>

- ・動きやすい服装 (ジャージ等)
- ・シューズ
- ・汗拭き用タオル
- ・飲み物 (水分補給)
- ・ヨガマットまたはバスタオル等 (敷物用)