

# 浜川体育館

高崎市浜川町1487番地 TEL:027-344-1551

## ■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	19	26				3/1~3/15
	5月	10	17	24	31		
	6月	7	14	21	28		
第2期	9月	6	13	20	27		7/15~7/31
	10月	11	18				
	11月	1	8	15	22		

### 〈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)