

静岡県が開発! 「ふじ33」プログラム教室 **参加無料**
目指せ! 3ヶ月でウエスト-3cm!!

平成29年度 **第1期 すこやかSANSUN教室**

	日 時	テ ー マ
1回目	6月13日(火) 13:30~16:00	生活習慣と自身の体を見つめなおし、目標を立てよう!
2回目	7月4日(火) 13:30~15:30	食事のタイミングとお腹引き締め運動
3回目	8月1日(火) 13:30~15:30	バランスのとれた食事と脂肪燃焼運動
4回目	9月12日(火) 13:30~15:30	3ヶ月…その成果は!?今後も継続していくために…

【対 象】 概ね30~64歳以下 【定 員】 30名(申込多数の場合抽選)

【条 件】 ①医師による運動制限のない方
 ②1名でも申込可 ※原則3人1組を組ませて頂きます
 ③65歳以上の方、以前にご参加頂いた方も申込可
 ※申込多数の場合、初めての方、対象年齢の方優先

【申込み】 窓口又はホームページから申込用紙を印刷の上、FAX、郵送にてお申込み下さい

【締 切】 **6月4日(日)まで** **特典 参加期間中 フィットネス教室 トレーニングルーム 利用料半額!!**

お問い合わせ

静岡県総合健康センター

TEL.055-973-7000 FAX.055-973-7010

<http://www.shizuoka-sogokencenter.jp> [静岡県総合健康センター](#) 検索

ホームページ



三島市谷田2276(休館日/月曜日・年末年始) 指定管理者/シンコースポーツ・静岡ビル保養グループ

ご利用しやすくなりました!伊豆線直通三島玉沢12より車で2分

