

「ふじ33」プログラムと「内臓脂肪測定器」を活用して

3人で目指そう!
3ヶ月で

参加無料



ウエスト - 3cm!

平成28年度 静岡県総合健康センター・三島市・函南町連携事業

第2期 **すこやかSANSUN教室**

	日 時	テ ー マ
1回目	11月13日(日) 13:30~16:00	体と生活習慣を知り、3ヶ月の目標を立てよう! ※初回は30分長く行います。
2回目	12月10日(土) 13:30~15:30	正しい食事とお腹を引き締める運動を学ぼう!
3回目	1月14日(土) 13:30~15:30	有酸素運動で効率よく脂肪燃焼させよう!
4回目	2月18日(土) 13:30~15:30	3ヶ月...その成果は!? 今後も継続していくために...



「内臓脂肪測定器」であなたの内臓脂肪を測定!! お腹の輪切りのイメージで内臓脂肪が見える化。また、内臓脂肪年齢を知ることができます。



- 【場 所】 静岡県総合健康センター
【対 象】 概ね30~64歳の三島市民・函南町民の方優先
【定 員】 30名

※申込条件※

- ①医師による運動制限のない方。
- ②1名でも申込み可(3人組で行います)。
- ③申込み者多数の場合抽選。
- ④三島市民・函南町民以外の方も申込み可。
- ⑤65歳以上の方は申込み不可。

【申込み】 申込用紙に必要事項を記入の上、郵送、FAXまたは窓口にてお申込下さい。

【締 切】 **11月5日(土)まで**

【お問合せ先】

静岡県総合健康センター TEL: 055-973-7000 FAX: 055-973-7010

★★参加者特典★★

**教室期間内
利用料半額!!**

**フィットネス教室
予約不要! 初回登録のみ!!**

**トレーニングルーム
初回利用者講習随時受付中!**