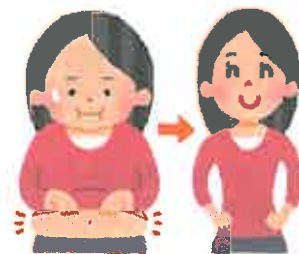


静岡県開発!!「ふじ33」プログラム教室



目指せ! 3ヶ月で

参加無料



シェイプアップ&筋力アップ

平成29年度 静岡県総合健康センター

# 第2期 すこやかSANSUN教室

	日時	時間	テーマ
1回目	11月16日 (木)	19:00~21:00	生活習慣を見直し、食事方法や運動方法を学び目標を立てよう
2回目	12月14日 (木)		食事のタイミングとシェイプアップ・筋力アップのトレーニング方法
3回目	1月18日 (木)		ラスト1ヶ月!食事を見直し運動のバリエーションを増やして消費アップ
4回目	2月15日 (木)		3ヶ月後…果たしてその成果は!? 今後も継続していくために…

【場 所】 静岡県総合健康センター

【対 象】 概ね20~50歳代まで

【定 員】 30名 (申込多数の場合抽選)

~申込条件~

- 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
- ③対象年齢以外の方で参加希望の方はご相談ください



★参加者特典★

プログラム参加期間内  
利用料半額!!

総合健康センターで実施の  
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!

【申込方法】 申込用紙に必要事項を記入の上、  
郵送、FAXまたは直接窓口にてお申込下さい

【締 切】 10月31日(火)

「すこやかSANSUN教室」は、静岡県が開発した「ふじ33プログラム」を参考に実施しています。「適度な運動・バランスのいい食生活・社会参加の実践」を日常生活の中に取り入れて健康長寿を目指しましょう!

【お問合せ先】 静岡県総合健康センター TEL:055-973-7000 FAX:055-973-7010

静岡県総合健康センター指定管理者 シンコースポーツ・静岡ビル保善グループ