

理屈がわかる！ ひっこめお腹3ヶ月集中コース

目指そう！ 3ヶ月で

参加費無料！

体重 **-3kg** ウエスト **-3cm**

余分な脂肪を落としたいなら今がチャンスです！

すこやかSANSUN教室

	日時	内容	
1 回目	6月25日(水) 13:30~15:30	今の自分を知って 3ヶ月の目標を立てよう	・体組成測定（筋肉量・体脂肪量など）、体力測定 ・減量チャレンジのコツ！（栄養編・運動編） ・効果的な運動方法 ・3ヶ月の目標設定
2 回目	7月30日(水) 13:30~15:30	健康的な減量方法を 知ろう	・体組成測定・リバウンドを防ぐには（栄養編・運動編） ・効率よく脂肪を燃焼させる運動方法、腹部引き締め体操
3 回目	8月27日(水) 13:30~15:30	ラストスパート！減量の 効果を上げる運動方法	・体組成測定・「運動・食事・社会参加」が健康で長生きの秘訣 ・腹部集中プログラム（腹部に新たな刺激を！）
4 回目	9月24日(水) 13:30~15:30	効果を確認しよう これからの目標を立てよう	・体組成測定、体力測定 ・3ヶ月を振り返ろう（優秀チームには商品も！） ・これからの目標を立てよう

【料 金】 **無料**

【対 象】 40~64歳の体重やお腹まわりを減らしたい人
(医師による運動制限のない方)

【定 員】 30人、3人組を組ませて頂きます。
(1人での参加も大歓迎！)

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

【締 切】 **6月21日(土)**



★★★★ 教室期間中はとってもお得！！ ★★★★★

①教室期間中(3ヶ月間)は、トレーニングルーム・卓球・自由参加教室
(エアロビクス・ヨガなど)・体組成測定全て50%OFF!

②歩数計プレゼント!