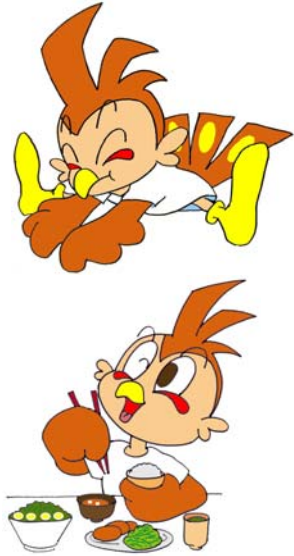


平成22年度 パークドーム熊本

# 健康ダイエット教室



健康的なダイエットを目的として、正しいトレーニング方法と、栄養の知識をアドバイスします！！

## 『百聞は一見にしかず』

ダイエットを考えているあなた！私たちと一緒に  
目標を達成してみませんか？



### 内 容

1回目	6月6日(日)10時～12時	オリエンテーション・各種測定(※)
2回目	6月13日(日)10時～12時	栄養講座・ストレッチング・ウォーキング
3回目	6月20日(日)10時～12時	ストレッチング・筋トレ・水中運動
4回目	6月27日(日)10時～12時	ストレッチング・筋トレ・エアロビクス
5回目	7月4日(日)10時～12時	ストレッチング・筋トレ・ウォーキング
6回目	7月11日(日)10時～12時	ストレッチング・筋トレ・エアロビクス
7回目	7月18日(日)10時～12時	各種測定(※)・結果発表

※各種測定(体組成・筋量測定、臍周囲測定、超音波エコーでの内臓脂肪測定など)

主 催 : 熊本県スポーツ振興事業団

会 場 : パークドーム熊本 スタジオ・トレーニング室・温水プール

対 象 者 : これからダイエットを始められる方(運動を医師に止められていない方)

定 員 : 10名程度(先着順)

指 導 者 : 熊本県スポーツ振興事業団 職員他

参 加 料 : 7,000円【高精度体組成測定・超音波エコー腹膜前脂肪厚測定2回分含む】

申込方法 : 参加申込書に必要事項を記入の上、6月3日(木)までに直接下記へ申し込むか、FAXまたは電話で申し込んでください。

※申し込み多数の場合は、先着順といたします。

〒861-8012 熊本市平山町2972 TEL096-388-2180 FAX096-388-2234

パークドーム熊本「健康ダイエット教室」係

※お申し込みは裏面へ

