

健康 ダイエット教室

皮下脂肪・内臓脂肪を落として、健康的なメリハリある身体を目指しませんか？

①	9月6日(金) 19:00~21:00	・オリエンテーション・各種測定(※)・管理栄養士による栄養講座 ~まずは自分の身体を知ろう!ダイエットについて学ぼう!~
②	9月13日(金) 19:00~21:00	・自体重筋トレ・ポールストレッチ ~ダイエットにつながる筋トレの基礎を知ろう!~
③	9月20日(金) 19:00~21:00	・道具を使った筋トレ・ウォーキング&スロージョギング ~筋トレ&有酸素運動がダイエットのカギ!~
④	9月27日(金) 19:00~21:00	・eストレッチ・自体重筋トレ・リズム体操 ~音楽に合わせて楽しくダンス!eストレッチで身体のケアを学ぼう!~
⑤	10月4日(金) 19:00~21:00	・筋トレ・リズムミックパンチ・ポールストレッチ ~格闘技系有酸素運動でリフレッシュ!~
⑥	10月11日(金) 19:00~21:00	・キレイBODY・やさしいエアロ&筋トレ ~ウエストすっきり体操!ラストスパート!!~
⑦	10月18日(金) 19:00~21:00	・各種測定(※)・まとめ ~身体の変化を感じてみよう!継続につなげよう!~

※各種測定→内臓脂肪厚・皮下脂肪厚[超音波エコーによる]・体重・腹囲等 内容は変更になる場合がございます。

POINT!!

内臓脂肪厚

before/after 丸わかり📷

協力:株式会社ソノらぼ



主催: 熊本県スポーツ振興事業団・ミスノグループ

協力: 株式会社 ソノらぼ

会場: パークドーム熊本 トレーニングジム・多目的室 等

対象者: 18歳以上の男女

指導者: 熊本県スポーツ振興事業団 健康運動指導士・管理栄養士 等

定員: 10名(先着順)定員になり次第締め切ります。

参加料: 7,000円【各種測定2回分含む】

※参加料払い戻しは致しませんのでご了承ください。

<参加申込方法>申込書に必要事項を記入の上、パークドーム熊本受付へ直接申し込むか、電話でお申込みください。

パークドーム熊本 電話:096-388-2180

健康ダイエット教室参加申込書

名前(ふりがな)	年齢	性別
連絡先	その他(質問など)	

個人情報等の取り扱いについて

◎上記個人情報は当教室の実施運営に限定し、その目的以外に使用せず第三者への提供も致しません。

◎本教室では、以下の目的により教室実施中の写真を撮影させていただきます。

- ・グループ内部での実施報告書への記録及び掲載用写真として使用するため。
- ・グループの開催事業を広報するための制作物(チラシ・HP・ブログ)等の掲載用写真として使用するため。

以下の内容をご確認、ご了承いただきましたら、下記にご署名をお願いいたします。

令和 年 月 日 ご署名 _____