

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