

中高年のための

ダイエット教室



3つのポイント!!

- ① 体力に自信のない方でも行える**運動の提供!**
- ② 管理栄養士による**栄養講座&食事指導!**
- ③ 専門の先生による超音波エコーでの**内臓脂肪厚測定!**

＜スケジュールと内容＞ 全7回

(内容は変更になる場合がございます。)

1	6月10日(月)	10:00~12:00	・オリエンテーション ・各種測定(※) ・栄養講座 ～ダイエットの為に正しい身体づくりと食事について学ぼう!～
2	6月17日(月)	10:30~12:00	・マシンを使った筋トレ ・自体重筋トレ ～ダイエットに繋がる筋トレの基礎を知ろう～
3	6月24日(月)		・ウォーキング&スキルウォーキング ・スロージョギング ～正しいウォーキング&スロージョギングで運動量アップ!～
4	7月1日(月)		・eストレッチ ・ラララサーキットライト ～筋トレと有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニング～
5	7月8日(月)		・キレイボディー ・自体重筋トレ ・リズム体操 ～ウエストすっきり体操&リズム体操で音楽に合わせてダンス!～
6	7月15日(月)		・筋トレ ・リズムミックパンチ ・ポールストレッチ ～音楽に合わせてパンチ! 格闘技系有酸素運動でラストスパート!
7	7月22日(月)	10:00~12:00	・各種測定(※) ・まとめ ～身体の変化を確認してみよう!～

※各種測定 (内臓脂肪厚・体重・体脂肪・腹囲 等を測定します。)

主催 : 熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ

協力 : 株式会社 ソノらぼ

会場 : パークドーム熊本 多目的室・トレーニングジム・会議室 等

指導者 : 熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ職員

対象者 : ダイエットを目的とする中高年の男女

定員 : 10名 (先着順)

参加料 : 7,000円 初日に徴収 (超音波エコーでの内臓脂肪厚測定2回分含む)
※参加料について払い戻しは致しませんのでご了承ください。

準備物 : 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物 等

＜申込方法＞ 参加申込書に必要事項を記入の上、6月8日(土)までにパークドーム熊本受付で直接申込みか、電話またはFAXでお申込みください。

※FAXでお申込みの場合は、FAX送信後にパークドーム熊本へ確認のお電話をお願いいたします。

＜連絡先＞ パークドーム熊本 電話:096-388-2180 / FAX : 096-388-2234

「中高年のためのダイエット教室」 参加申込書

フリガナ			性別
氏名			男・女
年齢	歳	電話番号	

下記の質問にお答えください。

1 現在のあなたの身体情報を教えてください。(わかる範囲で結構です。)

①身長 : cm ②体重 : kg
③体脂肪率 : %

2 教室参加の目的は何ですか。

①体脂肪を減らしたい ②体重を減らしたい ③筋肉をつけたい
④その他 ()

3 最近の運動状況についてお答えください。

①週に1回 ②週に2~3回 ③週に4回以上 ④していない

4 3で①②③と答えた方は、その運動時間と運動種目を記入してください。

運動時間 : ①30分以内 ②30分~1時間 ③1~2時間 ④2時間以上
運動種目 ()

5 現在かかっている病気、ケガ等があれば教えてください。

6 教室参加にあたり、ご意見などがありましたらご記入ください。

ご協力ありがとうございました。

※上記個人情報は当事業の実施運営に限定し、その目的以外に使用せず第三者提供はいたしません。