

ダイエットの基本が分かる 健康ダイエット教室



主催 熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ

協力 大塚製薬株式会社

会場 熊本県立総合体育館 元気体力測定室 相談室

定員 先着 10名

ダイエットのヒントは日常に隠れています！

毎日の生活習慣をどのように過ごしていますか？

教室を通して生活習慣に目を向け、健康的なダイエットに取り組みましょう！

日時	①5月26日(木) 19:00~21:00	②5月27日(金) 19:30~21:00	③6月3日(金) 19:30~21:00	④6月10日(金) 19:30~21:00	⑤6月17日(金) 19:30~21:00
全10回	⑥6月24日(金) 19:30~21:00	⑦7月1日(金) 19:30~21:00	⑧7月8日(金) 19:30~21:00	⑨7月14日(木) 19:30~21:00	⑩7月15日 19:00~21:00

①⑩回目に各種測定（体重・体脂肪・超音波内臓脂肪測定）

①⑤回目に栄養講座

②～⑨回目はダイエットに関する講座・運動が行われます。

大塚製薬株式会社商品「イオンウォーター」「SOYJOY」を配布！

①⑦「イオンウォーター」

③⑩「SOYJOY」

詳細

対象者：18歳以上の健康的に痩せたい方（医師により運動の制限を受けていない方）

参加料：10,000円（初回徴収）※返金は致しません

指導者：熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ職員（健康運動実践指導者・管理栄養士）

準備物：筆記用具・運動着・室内履き・タオル・飲み物など

お問い合わせ・申し込み先

申込方法；申込書をご記入の上、5月23日（月）までに直接お申し込みください。

※お電話でのお申込みも受け付けます。

申込先：熊本県立総合体育館（熊本市西区上熊本1-9-28）☎096-356-1233