

今年こそ！食べてやせる！

パークドーム熊本 ダイエット教室

参加者募集！

全6回

通常1,500円
の内臓脂肪
測定2回込み
でお得！

6,000
円

無理なくやせるための食べ方の
コツを解説し、お一人お一人にあ
った食事アドバイスを行います。
「痩せたいけどなかなか減らない
…」 「自己流でチャレンジしたもの
の、リバウンドした」「食事のノウ
ハウを知りたい」という方、ぜひご
参加ください！
食事だけでなく、軽い運動も実施。
運動初心者の方にもおすすめの
講座です。

【主催】 熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ

【会場】 熊本県民総合運動公園パークドーム熊本 他公園内

【料金】 6,000円 (税込 初回時に徴収 欠席による日割りや返金は致しません。)

【指導者】 熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ職員 (管理栄養士、健康運動指導士 他)

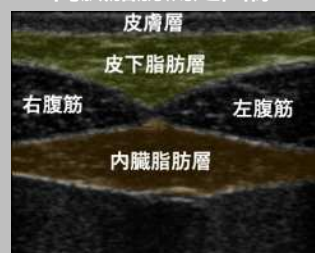
【対象者】 成人 (医師より運動制限を受けていない方)

【定員】 先着10名

【日程・内容】

	日時	内容	場所
1	2/20(月)10:00~12:00	現状を把握し、目標を立てよう 測定(体重、体脂肪、内臓脂肪等)、軽い運動、ダイエットとは？	パークドーム熊本 会議室
2	2/24(金)11:00~12:00	食べてやせる食事について学ぼう やせるための食事のポイントをじっくり解説	パークドーム熊本 会議室
3	2/27(月)11:00~12:00	楽しくウォーキングしよう 効果的なウォーキング方法を紹介、スロージョギング	パークドーム熊本 会議室 運動公園 園路
4	3/3(金)11:00~12:00	トレーニングについて学ぼう 自宅のできるストレッチ、筋力トレーニングを実践	えがお健康スタジアム 108号室
5	3/6(月)11:00~12:00	健康体操・トレーニングジムを体験しよう スタジオプログラム、トレーニングジム体験	パークドーム熊本 スタジオ
6	3/10(金)10:00~12:00	振り返りとこれから 測定(体重、体脂肪、内臓脂肪等)、振り返り、今後について	パークドーム熊本 会議室

内臓脂肪測定画像



超音波で内臓脂肪や腹筋の
厚みを測定することで、食
事や運動の改善ポイントが
わかります！

【申込方法】 パークドーム受付窓口または電話にてお申し込みください。(必要事項：名前、年齢、電話番号)

※個人情報、当事業の実施運営に限定し、その目的以外に使用せず、第三者に提供しません。

【申込・問い合わせ先】

熊本県民総合運動公園パークドーム熊本
〒861-8012 熊本市東区平山町 2972 番地

TEL(096)388-2180

受付時間：9:00~22:00 (火曜休園)