

パークドーム熊本

健康ダイエット教室



この夏、「痩せた！」を手に入れよう

あなたの「痩せたい」をサポート！

運動と栄養の両面から、無理なく続けるダイエット法を伝授。

「痩せたい」「一人だとなかなか続かない」という方はもちろんのこと、「運動習慣を身につけたい」「自分に合う運動を見つけたい」という運動初心者の方にもおすすめ。

先着 **10名**

¥10,000 (税込)

(初回徴収/欠席等による返金はいたしません)

【特典】

教室期間中利用可能なドームトレーニングジム無料チケット10回分進呈！

【主催】熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ

【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】18歳以上の男女 (医師等から運動制限を受けていない方)

【日程・内容】

全10回

5/11~7/13

毎週土曜日夜開催！

	日時	内容	場所
1	5/11(土)19:00~21:00	オリエンテーション、各種測定、栄養講座、目標設定	2階会議室
2	5/18(土)19:00~20:30	マシントレーニング①	トレーニングジム
3	5/25(土)19:00~20:30	マシントレーニング②&スタジオエクササイズ(有酸素)	トレーニングジム、スタジオ
4	6/1(土)19:00~20:30	ウォーキング①	2階会議室、走路
5	6/8(土)19:00~20:30	ウォーキング②&スロージョギング	2階会議室、走路
6	6/15(土)19:00~20:30	中間測定、栄養講座	2階会議室
7	6/22(土)19:00~20:30	マシントレーニング&ポールストレッチ	トレーニングジム、スタジオ
8	6/29(土)19:00~20:30	スタジオエクササイズ(筋トレ)	スタジオ
9	7/6(土)19:00~20:30	スタジオエクササイズ(有酸素)	スタジオ
10	7/13(土)19:00~21:00	各種測定、振り返り	2階会議室

※都合により、内容や場所が変更になる場合もございます。

【申込方法】パークドームへ直接、電話またはメールで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

☎(096)388-2180

Mail parkdome@kspa.or.jp

受付時間：9:00~21:30 (火曜休園)