

メタボ解消!!ダイエットセミナー

(3カ月コース)



参加申し込み開始
3/7 (火) 10:00~
受付カウンター・電話にて

食生活と運動の両面からダイエットを応援します。
3カ月後の確実な数値減少を目標にがんばってみませんか？

【参加費】 : 4,320円(税込) / 4回
(4/22の管理栄養士講話のみの場合、1,080円(税込))

【日程及び内容】

4/22(土) 9:00~11:15	測定、家庭でも出来るエクササイズ、 管理栄養士講話
5/20(土) 10:30~11:30	測定、家庭でも出来るエクササイズ
6/24(土) 10:30~10:45	測定、館内利用
7/22(土) 10:30~11:45	測定、家庭でも出来るエクササイズ、 反省、報告会

※上記内容の他に、当施設で実施中の教室に1回参加
できます。

根白石温水プール