

メタボ解消!!ダイエットセミナー

(3カ月コース)

申し込み受付中
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

※4/27(土)の管理栄養士講話のみの場合、1,080円(税込)

【日程及び内容】

4/27(土)	9:30~12:00	管理栄養士講話・測定及び今後の進め方 家庭でも出来るエクササイズ実践
5/25(土)	10:00~11:30	測定、エクササイズ実践
6/22(土)	10:00~11:30	測定、エクササイズ実践
7/20(土)	10:00~12:00	測定、エクササイズ実践 測定結果、報告会

※期間中の個人トレーニングメニューを作成して、エクササイズ
実践日以外は、トレーニング室をご利用いただきます。
(別料金となります)

今回参加の皆様の特典として!!「アクアピクス」「脂肪燃焼ウォーキング」「水中ストレッチ&ウォーキング」「ピラティス」のいずれかの教室の体験(1回)ができます。

根白石温水プール