

# メタボ解消!!ダイエットセミナー



申し込み受付中  
受付カウンター  
電話にて

栄養指導とあなたのトレーニングメニューをお作りして、食生活と運動の両面からダイエットを応援します。

【参加費】 : 4,400円(税込) / 4回

※1/16(土)の管理栄養士講話のみの場合、1,100円(税込)

## 【日程及び内容】

1/16(土)	9:00~11:30	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
1/30(土)	10:00~11:30	測定、エクササイズ実践
2/27(土)	10:00~11:30	測定、エクササイズ実践
3/27(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