

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
※3/18(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】

| | | |
|---------|-------------|----------------------|
| 3/18(土) | 9:30~10:30 | 管理栄養士講話・体組成計測定 |
| | 10:30~12:00 | 家庭でも出来るエクササイズ実践 |
| 4/15(土) | 10:00~11:00 | エクササイズ実践 |
| 5/20(土) | 10:00~11:00 | エクササイズ実践 |
| 6/17(土) | 10:00~11:30 | エクササイズ実践・体組成計測定・結果報告 |

※ご希望に応じて、当館トレーニング室の個人メニューを作成します。エクササイズ実践日以外は、トレーニング室のご利用をおすすめします。

(トレーニング室利用は、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