

メタボ解消 ダイエットセミナー

栄養指導とあなたの家庭でもできるエクササイズの実践と紹介をします。
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)／栄養指導を含む4回

※4/6(土)の栄養指導のみの場合は、1,100円(税込)



4/6(土)	9:30~10:30	管理栄養士講和
	10:30~12:00	体組成計測定とエクササイズ実践
4/27(土)	10:00~11:00	家庭でもできるエクササイズ実践
5/18(土)	10:00~11:00	家庭でもできるエクササイズ実践
6/15(土)	10:00~11:30	体組成計測定とエクササイズ実践

特典

※期間中のウィークリープログラム「アクアピクス」「ピラティス」「脂肪燃焼ウォーキング」
「ストレッチ&ウォーキング」のいずれかの教室を体験(1回)できます。

受付開始：2024年3月7日(木)13時～ 電話または窓口でお申し込みください。
※先着順となります。定員になり次第締め切りとなりますので、予めご了承ください。

指定管理者：ウェルネス・同和共同企業体【(株)ダンロップスポーツウェルネスと同和興業(株)の連合体です】
指定管理期間：令和3年4月1日～令和8年3月31日

問合せ：根白石温水プール <https://nenoshiroishi-pool.com> (TEL) 376-5124