

的確なトレーニングと無理のない食事制限で健康を手に入れよう!!

“すっきりスリム教室 2023” 参加者募集!

月形町内で!しかもなんと無料で!プロのトレーナーからの指導を受けられる冬期間だけのスペシャルチャンスです!!

たった10回の教室参加の中で、その後の生活に役立つ運動メニューや目標減量値にあった適切な食事内容が学べちゃいます。減量が必要のない方でも、マシンを取り入れたトレーニングを通してキュッと引き締まった美ボディに!あなたもこの機会に、皆で楽しく脂肪を燃焼させて、すっきりスリムな体を、そして健康を手に入れませんか?

無理せず痩せたい方、必見!!

自分に合った運動負荷がわかる!

痩せるための食べ方も学べる!

姿勢改善プログラムで腰痛・肩こり改善にも!



【日時】 12月7日(木)、12月14日(木)、12月21日(木)、
1月11日(木)、1月18日(木)、1月25日(木)、
2月1日(木)、2月8日(木)、2月15日(木)、2月22日(木)
計10回
13:30~15:30

【場所】 総合体育館ホール/トレーニング室

【対象者】
・運動に興味があり、健康のために身体を動かしたい方
・今の生活習慣を改善したい方や健診等での検査値を改善したい方
・自分にピッタリな運動や自分に合った食事で体重を落としたい方に1つでも当てはまればOK!

【持ち物】 上靴、水分補給用の飲み物、タオル、運動しやすい服装でお越しください。

~参考プログラム~

13:30~ストレッチ、筋力トレーニング☆

普段使わない箇所を気持ちよく動かすストレッチや、ゆったりとした筋トレの組み合わせで身体をすっきり引き締めます。トレーニング室では、あなたに合った運動メニューをお伝えします!

15:00~簡単リズムエクササイズ♪

音楽に合わせて楽しく効果的に身体を動かし、脂肪をメキメキ燃焼させます☆

☆その他、「ウォーキング方法」や「姿勢改善トレーニング」など、日常生活に役立つプログラムもご用意しています。ぜひ、ご自分にあった運動方法を見つけませんか♪

※参加申込者には、後日個別に案内を送付いたします。

『教室が終わった後も続けられる!』を目指します!



講師紹介

ダックススポーツ(札幌)
トレーナー
真杉 智教 先生



参加申込み・お問い合わせ

月形町保健福祉総合センター
TEL: 53-3155 (IP 共通)
参加申込みは11月30日(木)まで
その他お問い合わせもお気軽に担当: 高橋まで!