

楽しく運動して健康を手に入れよう!!

# “すっきりスリム教室 2024夏” 参加者募集!

月形町内で! プロのトレーナーからの指導を受けられるスペシャルチャンスです!!

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!



【日時】 7月11日(木)、7月25日(木)、8月8日(木)、  
8月22日(木)、9月12日(木)、9月26日(木)  
計6回  
13:30~15:30

【料金】 6回 1,000円

【場所】 月形町保健センター(エアコン完備)

【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。

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 機械で体の部位ごとの筋肉量や脂肪量なども測ることができます。

※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

月形町保健センター  
TEL: 53-3155 (IP 共通)  
電話・インターネットでお申し込み  
いただけます。  
参加申込みは7月4日(木)まで  
その他お問い合わせもお気軽に担当: 岩島

インターネットで申し込まれる場合は右記のQRコードを  
カメラで読み込んでお申し込み下さい。

申し込み後メールが届き、予約完了となります!

