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2025冬”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】　１１月２０日（木）、１１月２７日（木）、１２月４日（木）、
１２月１１日（木）、１２月１８日（木）、１２月２５日（木）、
１月８日（木）、１月１５日（木）、１月２２日（木）、１月２９日（木）
計１０回
１３：３０～１５：３０

【料金】　１０回　2,000円

【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！

『教室が終わった後も続けられる！』を目指します！

【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。

講師紹介

ダックスポーツ（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
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１１月１１日（火）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！