

ダイエットを楽に長く続ける、新しい視点  
 学びは深く、実践は簡単に教えます  
 自分でメリハリをつけてみませんか？  
 体にも、ライフスタイルにも

# MERIHARI BODY

## ダイエット教室



視点を変えれば、教室中～教室終了後まで結果を出し続ける力が身に付く。

この教室では健康的にダイエットを行うための知識と方法を学び、参加者自身が実践者として、メリハリのある身体を目指します。さらに今回は、途中で挫折せずに「続ける」ための、具体的な考え方と方法も新たに提供していきます。教室を通じてメリハリBODYだけでなく、自分自身で長く結果を出し続けるメリハリの利いたライフスタイルまで手に入れましょう。

### 教室スケジュール

日時		内容	
9月	24日(日) 10:00~12:00	各種測定 結果説明 オリエンテーション	
	29日(金)	19:00~20:30	
10月	6日(金)		栄養講座1 筋力トレーニング実践
	13日(金)		栄養講座2 ウォーキング、筋力トレーニング
	20日(金)		栄養講座3 ストレッチ、筋力トレーニング
27日(金)	中間報告会 ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング		
11月	17日(金)	取り組みへのフィードバック	
	24日(金)	ストレッチ 有酸素運動 筋力トレーニング ※様々なバリエーションで行います	
12月	1日(金)	10:00~12:00	
	3日(日)		各種測定 結果説明 今後について

※各種測定【超音波エコー内臓脂肪測定、体重、体脂肪率、腹囲】

※一部内容を変更する場合がございます。ご了承ください。

### 詳細

主催 熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ  
 会場 熊本県立総合体育館 元気体力測定室・相談室  
 対象 自分で痩せたいとお考えの方（18歳以上で運動制限のない方）  
 定員 10名（先着順）  
 参加料 10,000円 ※返金は致しません。  
 お申込 **申込書（裏面）**に必要事項をご記入のうえ、9月22日(金)までに直接お申し込みください。お電話・FAXでも受付けます。

熊本県立総合体育館「メリハリBODYダイエット教室」担当：平田  
 お電話：096-356-1233 FAX：096-356-1262

内臓脂肪が2回も測れて  
 ビフォーアフターが分かる



教室初回と最終回に、超音波で内臓脂肪の厚みを測定し、体の変化を知ることができます。この参加費で内臓脂肪が2回も測定できるのは本当にお得です！

メリハリダイエット教室参加申込書

名前	年齢	性別	身長 / 体重	質問、お伝えしておくべきこと
住所			連絡先	

※個人情報は本講座の実施運営に限定し、その目的以外に使用せず第三者への提供も致しません。

---