

# 健康ダイエット教室

## ダイエット教室3つのポイント！！

- ①運動公園職員による様々な**運動指導**！
- ②管理栄養士による**栄養講座&食事指導**！
- ③専門の先生による超音波エコーでの



**内臓脂肪厚測定！**



## <スケジュールと内容> (全7回)

1	6月12日(月) 19:00~21:00	・オリエンテーション・各種測定(※)・栄養講座 ～ダイエットの為に正しい身体づくりと食事について学ぼう！～
2	6月19日(月) 19:00~21:00	・マシンを使った筋トレ・自体重筋トレ・ポールストレッチ ～ダイエットに繋がる筋トレの基礎を知ろう～
3	6月26日(月) 19:00~21:00	・eストレッチ・自体重筋トレ・リズム体操 ～音楽に合わせて楽しくダンス！～
4	7月3日(月) 19:00~21:00	・道具を使った筋トレ・ウォーキング&スロージョギング ～正しいウォーキング&スロージョギングで運動量アップ！～
5	7月10日(月) 19:00~21:00	・筋トレ・リズムックパンチ・ポールストレッチ ～音楽に合わせてパンチ！格闘技系有酸素運動！～
6	7月17日(月) 19:00~21:00	・キレイボディー・やさしいエアロ&筋トレ ～ウエストすっきり体操&エアロビ&筋トレでラストスパート～
7	7月24日(月) 19:00~21:00	・各種測定(※)・まとめ ～身体の変化を確認してみよう！～

※各種測定(内臓脂肪厚・体重・体脂肪・腹囲)

主催：熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ  
協力：株式会社 ソノらぼ  
会場：パークドーム熊本 トレーニングジム・多目的室 等  
対象者：ダイエットを目的とされる高校生以上の男女  
定員：10名(先着順)  
参加料：7,000円 初日に徴収(超音波エコーでの内臓脂肪厚測定2回分含む)

※参加料について払い戻しは致しませんのでご了承ください。

<申込方法> 参加申込書に必要事項を記入の上、6月11日(日)までにパークドーム熊本受付で直接申込むか、電話またはFAXでお申込みください。

※FAXでお申込みの場合は、FAX送信後にパークドーム熊本へ確認のお電話をお願いいたします。



〒861-8012 熊本県熊本市東区平山町2972

パークドーム熊本

電話：096-388-2180

FAX：096-388-2234