

# 中高年

# ダイエット

## 教室

健康的に痩せたい！

お腹まわりを引き締めたい！

膝が痛い方も腰が痛い方も大丈夫！

気軽に楽しくできる運動の仕方、

正しい食事について学び、身体の中身から改善しましょう！

### 日程・内容（全7回）

①	10月 1日（日） 10:00～12:00	自分の今の身体の中身を見つめ、目標設定しよう！ 初日測定※、管理栄養士による栄養講座
②	10月 4日（水） 13:30～15:00	ダイエットにつながる筋トレの基礎を知ろう！ 自体重筋トレ、ポールストレッチ 等
③	10月11日（水） 13:30～15:00	脂肪を燃やすメカニズムを知ろう！燃やそう！ スロージョギング、ウォーキング 等
④	10月18日（水） 13:30～15:00	ここが踏ん張りどころ！ながら筋トレ！ながら有酸素！ 中間報告会、自体重筋トレ、ストレッチ 等
⑤	10月25日（水） 13:30～15:00	自体重とはまた違う！マシンを使って刺激を！ マシンを使った筋力トレーニング、リズム体操 等
⑥	11月 1日（水） 13:30～15:00	運動指導ラスト！ここで身体の変化を感じよう！ ストレッチ、自体重筋トレ、ストレッチポール 等
⑦	11月 5日（日） 10:00～12:00	今後につなげよう！運動継続の鍵！ 最終測定※・結果報告

※測定・・・超音波エコーでの内臓脂肪等測定

内容は変更になる場合がございます。

主催 熊本県スポーツ振興事業団・ミスノグループ

会場 パークドーム熊本 多目的室等

対象者 ダイエットを目的とする中高年の男女

定員 10名（先着順）

参加料 7,000円（超音波エコーでの内臓脂肪厚測定料含む）

〈申し込み方法〉

参加申込書（裏面）に必要事項を記入の上、9/28までにパークドーム熊本総合受付に直接、またはお電話・FAXでお申込み下さい。※定員になり次第受付終了

〈申し込み先・問い合わせ〉

パークドーム熊本 TEL 096-388-2180 FAX 096-388-2234

中高年のダイエット教室 参加申し込み書

氏名	連絡先	性別 男・女	年齢 歳
その他（気になる点や体調など）			

---