

ダイエットが長続きしないあなたに教えたい、
『自分で楽にやせて、体型を保ち続ける。』ための
視点を変えた、ちょっと新しい方法。

挫折知らずの
習慣を身に付ける

太らないライフ 教室

楽に痩せるための近道は、強い「習慣」を身に付けること。

健康的なダイエットを成功させるために最も重要なことは、栄養や運動の正しい知識よりも、**挫折しない「習慣」を身に付けること**です。この教室では習慣付けの具体的な考え方と方法に着目し、『**学びは深く、実践は超シンプル**』にダイエットを進めていきます。やることは簡単で楽ちん！そして、結果を出す。望ましい好循環で、最終的には教室中～教室後まで自分で結果を出し続ける『太らないライフスタイル』を身に付けましょう。

教室スケジュール

日時				内容
12月	17日	(日)	13:00~16:00	各種測定、講座（栄養・減量）、オリエンテーション
1月	21日	(日)	10:00~12:00	講座（栄養・減量）筋力トレーニング実践
2月	18日	(日)	10:00~12:00	講座（減量）筋力トレーニング、有酸素運動実践
3月	18日	(日)	10:00~12:00	各種測定、結果発表、オリエンテーション

※各種測定【超音波エコー内臓脂肪測定、体重、体脂肪率、腹囲】

詳細

主催 ハートリンク水俣
協力 株式会社ソノらぼ
対象 やせるための習慣を身に付けたいとお考えの方
※病気などの理由により医師に運動を止められていない方
場所 水俣エコパーク ナーセリーなど
参加料 4,000円（初日徴収）※返金は致しません
定員 20名（先着順）
申込 参加申込書（裏面）に必要事項をご記入のうえ、12月15日（水）までに、エコパーク事務所窓口か、お電話、FAX いずれかの方法でお申込みください。【TEL/FAX0966-62-7501】

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！

太らナイスライフ教室 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。
