

今年こそは！と毎年思っているあなたへ。  
お待たせしました！！

女性限定！

# ダイエット ト部はじめ めます。

運動に、『引き算の栄養学』と言われる  
ファスティングの知識をプラスした3ヶ月間の  
『部活』スタート。

- ダイエットしてもリバウンドしてしまう
- 見た目だけでなく体調も整えたい！
- 自分だけじゃなく家族の健康も気になる
- 自分に必要なことを自分で選びたい！
- とにかく続かない
- 運動はしたいけど、何からしたらいいか  
分からない

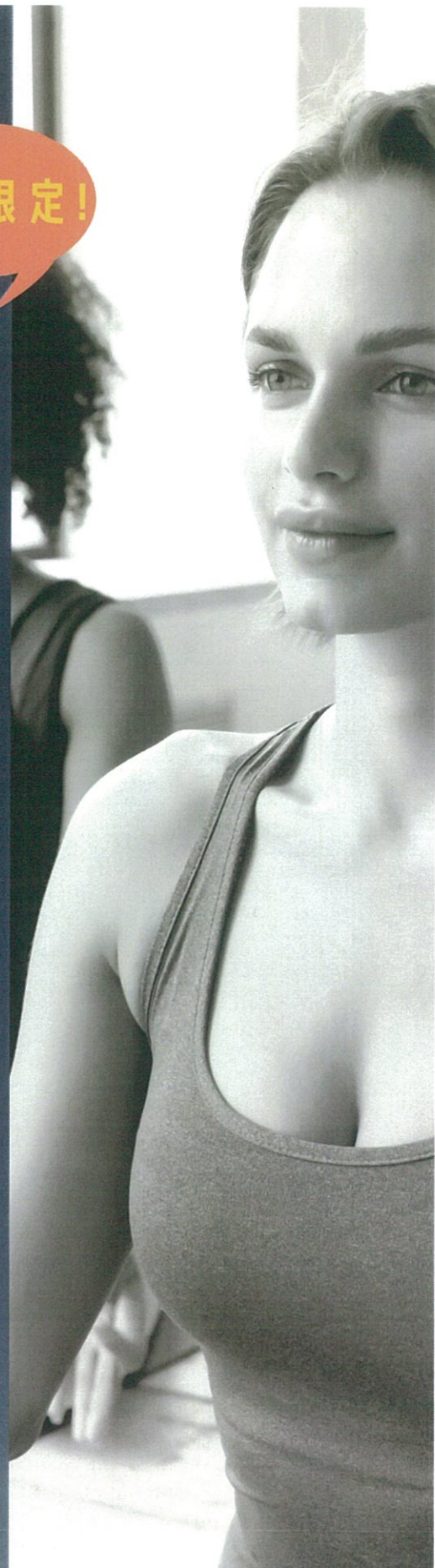
ひとつでも当てはまれば  
是非一緒にがんばりましょう！！

会場 南部町総合福祉センターしあわせ 2階会議室  
お問い合わせ先 0859-66-5400

1回1000円のところ初開催につき → 1回800円！

まとめて払いだとさらにお得!! → 3ヶ月 8500円！

主催:スポnetなんぶ 共催:HAREtoKE nail



# スケジュール(予定)

1月13日～3月31日までの毎週水曜日  
19:30-20:30

- 1月 13日(水) 測定 目標設定  
運動プログラム『運動習慣をつける』
- 1月 20日(水) 座学『〇〇を味方に付けるダイエット』  
運動プログラム『巡る体作り+下肢筋力UP』
- 1月 27日(水) 運動プログラム『有酸素系プログラム』 『体幹+下肢筋力UP②』
- 2月 3日(水) 座学『基本の食材の合言葉』  
運動プログラム『ゆるHIIT』 『体幹』
- 2月 10日(水) 運動プログラム『ゆるHIIT』 『体幹』 『有酸素系プログラム』
- 2月 17日(水) 座学『腸を整えよう』 『目的・目標の振り返り』  
運動プログラム『ゆるHIIT』
- 2月 24日(水) 運動プログラムのみ『有酸素系プログラム』 『HIIT』
- 3月 3日(水) 座学『酵素の話』  
運動プログラム『HIIT』
- 3月 10日(水) 運動プログラム『有酸素系プログラム』 『部位別トレーニング』
- 3月 17日(水) 座学『調味料とオイル』  
運動プログラム『HIIT』 『部位別トレーニング』
- 3月 24日(水) 運動プログラム『有酸素系プログラム』 『HIIT』
- 3月 31日(水) 測定

2週目までに  
zoom面談予定

zoom面談予定

上記は予定です。  
メンバーの皆さんの目的・目標、要望に応じて変更します。

お申し込みはこちらから→→→

QRコードを読み取り、申し込みフォームに必要事項を  
ご入力下さい。

