

公共施設で ダイエット企画“第8弾”

ポッコリお腹を解消しませんか？
～ダイエットの神様を降臨させよう～



新年になり真面目にダイエットをしたい女性をターゲットに「ダイエット企画 第8弾」を開催します！トレーニングを始めたけどなかなか効果が出なくて困っている方も参加OKです！運動を中心に食事・生活面でのアドバイスを通して、参加者各自の目標値達成に向けて頑張りましょう！

対象：① 18歳以上の女性で体脂肪率が30%以上の方
② 病気や怪我などによる運動制限がなく、下記の日程に必ず参加できる方
③ 開催期間中トレーニング室90分定期券を購入している方

期間：1月17日(土)～3月21日まで(土) (全10回)

日時：毎週土曜日 14時30分～16時00分

場所：桶川サン・アリーナ トレーニング室 **定員：**先着 5名

参加費：トレーニング室90分定期券(3ヶ月分6,600円) ※市外の方は倍額

指導者：専属トレーナー(健康運動実践指導者)

受付期間：1月7日(水) 9時～窓口で直接お申込みください(電話不可)

※お申込み前に、トレーニング室の体成分分析器で体脂肪率を測定(無料)し、結果(コピー)を申込書に添付してください。

お申込み・お問い合わせ (主催)

公益財団法人桶川市施設管理公社 (桶川サン・アリーナ) **TEL：048-787-5111**