



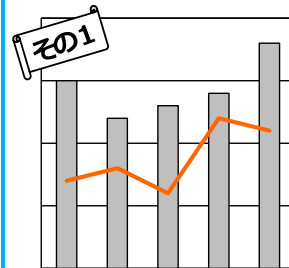
トレーニング室で開催 「ダイエットプログラム」のご案内



「体重が気になるけどなかなか落ちない…」と悩んでいる そのあなた！

健康運動指導士と栄養士による、運動・栄養指導を受け
生活習慣の改善と減量を目指しませんか？

〈ダイエットを成功に導く3つのポイント〉



ライフコーダ(生活活動量測定器)で
24時間の活動量を計測します。



定期的にInbody測定(体成分測定)を行い
体の状態を細かくチェックします。



健康運動指導士と栄養士が
あなたのダイエットをサポートします。

教室に参加して **体重 -9.0kg**
体脂肪率 -11.7% を達成した参加者も！

- 開催日時 / ①②7月11日～9月12日（毎週金曜日）
③④10月9日～12月11日（毎週木曜日）
⑤⑥1月9日～3月13日（毎週金曜日）
①③⑤ 9時30分～11時30分 ②④⑥13時30分～15時30分
- 定員 / 各6名（定員を超える申込みがある場合は抽選。）
- 場所 / サンプログ春日井トレーニング室
- 対象 / 一般
- 費用 / 10回で7,000円
- 申込期間 / ①②6月1日～6月15日、③④9月1日～9月15日、
⑤⑥12月1日～12月16日
- 申込方法 / インターネット、往復はがき、窓口（要 返信ハガキ）
- ※ 2・5・9回目に栄養士の指導があります。
- ※ 申込時に教室番号を明記してください。

問い合わせ（サンプログ春日井） TEL（0568）56-2277