

運動のプロ・管理栄養士があなたの健康をサポート

私の健康プロジェクト

- ・ダイエットしたいけど・・・
- ・生活習慣病を改善したい・・・
- ・運動の方法がわからない



運動や栄養のお悩み、ご相談ください



運動と**栄養**の専門家が
あなたの健康のお悩みを解決します！

1. まずは・・・ 自分の体を知りましょう

体組成計測定を行い、自分の現在の体(体脂肪率・筋肉量など)を知りましょう。

2. 専門家との面談で カルテを作成

運動のプロ・管理栄養士と
カウンセリングを行います。
カルテを作成します。

3. 3か月間 あなたの 健康づくりをサポート

カルテを基に、あなたに合った運動プログラムを作成。トレーニング室を利用したの運動サポート。
栄養士と食生活のアドバイスをします。

対 象

中学生を除く15歳以上の方(20名)
※医師に運動を制限されていない方に限る

参 加 費

3,000円(施設利用料は別途)
※会員証(定期券)の購入をおすすめします。

面 談 日

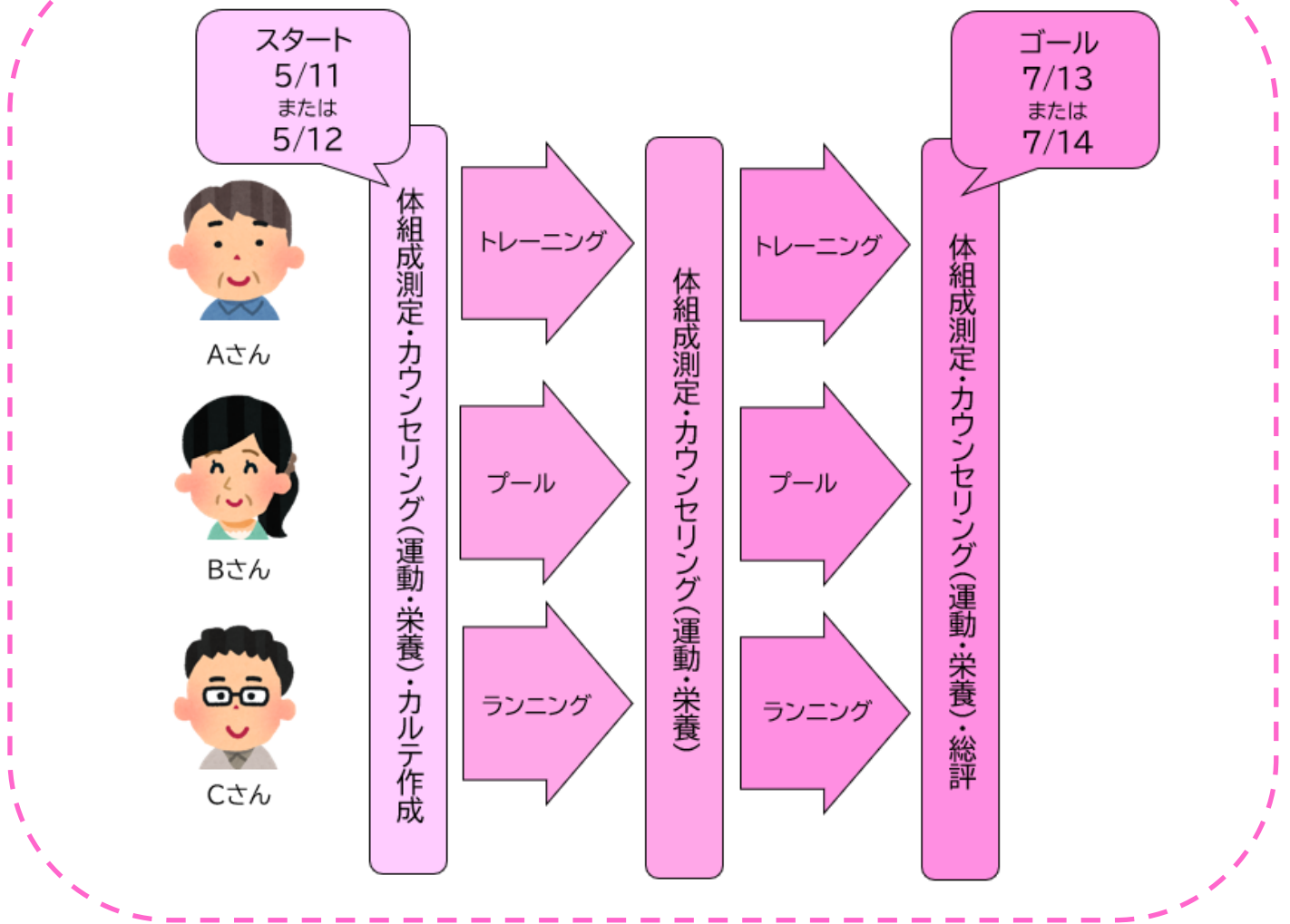
	Aグループ	Bグループ
1回目	5/11(土)	5/12(日)
2回目	6/15(土)	6/16(日)
3回目	7/13(土)	7/14(日)

※A、Bどちらかのグループをお選びください。
(所要時間1時間程度/1人あたり)
※3回目の7/13、7/14は、運動カウンセリングのみとなります。

申込方法等は裏面をご覧ください。



スケジュール例



お申込方法

4/18(木) 9:00 からWEB・スポーツ会館総合受付・お電話にて受付いたします。

下記日程表をご確認いただき、①～⑳までをお選びいただいた上お申込みください。

Aグループ		Bグループ	
日程/時間	5/11(土)・6/15(土)・7/13(土)	日程/時間	5/12(日)・6/16(日)・7/14(日)
①	9:00～10:00	⑪	9:00～10:00
②	9:30～10:30	⑫	9:30～10:30
③	10:00～11:00	⑬	10:00～11:00
④	10:30～11:30	⑭	10:30～11:30
⑤	11:00～12:00	⑮	11:00～12:00
⑥	11:30～12:30	⑯	11:30～12:30
⑦	13:00～14:00	⑰	13:00～14:00
⑧	13:30～14:30	⑱	13:30～14:30
⑨	14:00～15:00	⑲	14:00～15:00
⑩	14:30～15:30	⑳	14:30～15:30