

運動のプロ・管理栄養士があなたの健康をサポート

深川スポーツセンター 第2期

# 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！

**対 象**

中学生を除く15歳以上の方 **20人**

※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。



↑詳細はこちら

| 第2期 | 日程    |       | 時間                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | 土曜コース | 日曜コース |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 初回  | 1/25  | 1/26  | <div>←コースを選択してください</div> <div>↓時間帯を選択してください</div> <div>           ①9:00～10:00 ②9:30～10:30<br/>           ③10:00～11:00 ④10:30～11:30<br/>           ⑤11:00～12:00 ⑥11:30～12:30<br/>           ⑦13:00～14:00 ⑧13:30～14:30<br/>           ⑨14:00～15:00 ⑩14:30～15:30         </div> |
| 中間  | 2/22  | 2/23  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 最終  | 3/29  | 3/30  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|     |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                              |

★申込は 12/2(月)9:00から先着順にて受付。 ホームページ(<https://www.koto-hsc.or.jp>)または深川SCに電話・直接窓口にてお申込みください。

<申込・問合せ先> 深川スポーツセンター(江東区越中島1-2-18)

☎03-3820-5881 FAX03-3820-5884