

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1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1期	日程		時間
	土曜コース	日曜コース	
初回	5/24	5/25	←コースを選択してください ↓時間帯を選択してください ①9:00～10:00 ②9:30～10:30 ③10:00～11:00 ④10:30～11:30 ⑤11:00～12:00 ⑥11:30～12:30 ⑦13:00～14:00 ⑧13:30～14:30 ⑨14:00～15:00 ⑩14:30～15:30
中間	6/14	6/15	
最終	7/12	7/13	

★申込は4/26(土)から先着順にて受付。 ホームページ([https://](https://www.koto-hsc.or.jp)

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