

4月26日から **先着順** にて予約受付開始！

健康運動指導士・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

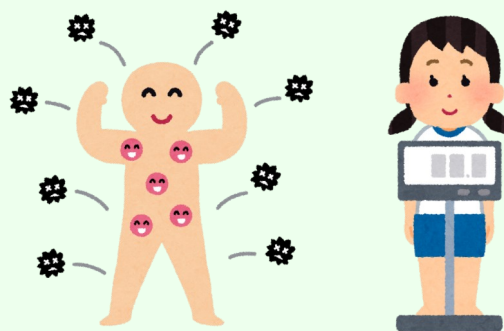
その悩み！



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

健康運動指導士・管理栄養士と
カウンセリングを行い、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ての運動サポート。
月に1回、栄養士と食生活のアドバイスします。



申し込み・お問い合わせはお電話か受付窓口で！

公益財団法人 江東区健康スポーツ公社
深川スポーツセンター

135-0044 越中島1-2-18
TEL 3820-5881
FAX 3820-5884