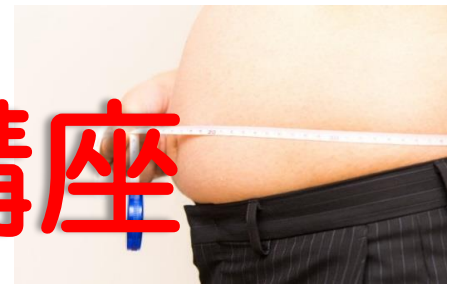




# 脱メタボ講座



日程：11/9、12/14、1/11

時間：10:00~11:00

こんな心あたりはありませんか？

年々、お腹周りが大きくなる、健康診断でメタボと言われたがどうしたらよいかわからない、など。

この講座では、

- 内容：
- ★メタボ解消に効果的なトレーニング指導（月1度）
  - ★メタボ解消のポイントである栄養の勉強
  - ★メタボ解消のための目標設定
- カラダ作りのプロのサポートで、あなたを目標達成に導きます。

11月9日・・・効果的なたんぱく質の摂り方、  
3ヶ月の目標設定と自宅で出来る運動指導

12月14日・・・効果的な糖質の摂り方、  
目標の進捗確認と自宅で出来る運動指導

1月11日・・・効果的な脂質の摂り方、  
目標の進捗確認と自宅で出来る運動指導

対象： お腹まわりが気になる成人の男女、運動苦手・運動初心者大歓迎です！

場所： 武蔵浦和メディカルモール2階 リハビリテーションルーム

定員： 6名

料金： 全3回で7,500円（税別）

※1回のみのご参加の場合は1回につき3,000円です

持ち物： 動きやすい服装 フェイスタオル 飲み物

受付方法： クリニック受付にて申し込み・参加費のご入金をお願い致します。

キャンセルによるご返金は3営業日前13:00までとさせていただきます。

**毎月-1Kg、3ヶ月後には-3Kgを達成しましょう！**