



脱メタボ講座



日程： ①4/11 ②5/9 ③6/13

時間：10:00～11:00

こんな心当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のかわからない、など。

この講座は月1回、全3回のメタボを解消するための講座です。

★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。

①～③で1つの講座です。ご都合が悪い回は期間内（上記期間内）、①～③でお振り替えしていただけます。

内容：

- ① 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
- ② 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
- ③ 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： 各日程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。

当日キャンセルは返金致しかねます。

毎月-1Kg、3ヶ月後には-3Kgを達成しましょう！