

最近、おなかが出てきたそのあなた！！ 今の自分に満足していますか?? ポヨポヨのおなかとさよならする方法、教えます！



魅せる！俺の・私のボディ教室

『コロナが流行してから外に出ることが減った！』
『家で食べている時間が多くなった！』
『おなか周りにお肉がついて、何かしたいと思っているけど、何したらいいのかわからない！』
そんなあなたに!!!
運動指導のプロが家でできる運動をお教えします♪

日時

10月6日（木）

定員20人（各時間）

①18時00分～19時30分 ②19時00分～20時30分
都合の良い時間帯をお選びください！

会場

牧之原市総合健康福祉センター さざんか

無料

対象

牧之原市在住もしくはは在勤の40歳未満の人

内容

1. 体組成測定
（筋肉量、体脂肪率、内臓脂肪レベル等の測定）
2. 健康講話（メタボ予防）
3. 健康運動指導士による運動指導
（家でできる簡単運動）

持ち物

筆記用具、飲み物、汗拭きタオル
※軽い運動のできる動きやすい服装、靴でご参加ください。

申込
方法

■WEB（LoGoフォーム）
右のQRコードを読み取って必要事項を入力してください（24時間対応）
申込開始：9月5日（月）から

