

今年もやります!!!

無料!

# 美ボディ教室

(魅せる! 俺の・私のボディ教室)

&

# よりみち体組成測定会

## 栄養講話

太りにくい食事  
のとり方や  
コツ等をご紹介

## 運動体験

おうちでできる  
運動・体幹  
トレーニングの  
紹介

## アリーナ見学

新しくできた  
多目的体育館の  
見学ツアー

酸素マシン: 13台  
ベンチ: 10台

**10/25 (金)** 20・30歳代 18時～  
40・50歳代 19時～

(受付: 15分前から)

※20～39歳までの方と40～59歳までの方が対象の2部制です。  
所要時間は1時間30分ですが、Gas Oneアリーナ見学が不要の方は先に解散できます。

講師: 健康運動指導士 飯田はづき氏・健康推進課 管理栄養士

対象: 牧之原市在住もしくはは在勤の方 各時間定員15人

会場: 牧之原市多目的体育館Gas One アリーナ

申込: QRコード (締切10月23日)

持ち物: 筆記用具、飲み物、長めのタオル



申込み受付フォーム

お問合せ 牧之原市健康推進課

TEL 0548-23-0024

# よりみち体組成測定会（事後測定会）

日 時：日時：令和7年1月31日（金）

17時30分～19時00分

会 場：牧之原市総合健康福祉センター

さざんか

申 込：美ボディ教室にて申込

※測定自体は5分程度で終了しますが、参加人数によっては、測定・結果返却の際お待ちいただく可能性があります。

※素足で測定しますので、靴下が脱げる服装でお越しください。

## 体組成測定でわかること💡

体重、筋肉量、体脂肪率、内臓脂肪レベルなどがわかります！

また、体脂肪率や筋肉量は、「同年齢、同体格」の平均と比較して、多いか少ないかわかるスコアも表示されます！

