

～体を変えるのに  
年齢なんて関係ない～

# ボディ デザイン 講座

BODY DESIGN

10～12月  
(全10回)



- ①講座以外のお好きな日に使える  
ジムフリー回数券5回綴りを2枚  
計10回(9,200円分)プレゼント
- ②筋肉量や体型バランスが細かく分かる  
体組成分析測定(通常550円)を期間中、  
無料で2回測定👉(開始時.3ヶ月後)

■場所 4階グループエクササイズ & ジム

■料金 各コース 14,900円 (税込)

■申込方法 9月28日(土)までに2階受付  
にて料金を添えてお申し込み下さい。  
定員になり次第締め切りとなります。

## 【ヘルシーダイエットコース】

■火曜 ■13:30～15:00  
■定員：5名 ■担当：行澤

「なかなか体重・体脂肪が落ちない」  
「あと少し身体を引き締めたい」  
「ちょっとずつ運動習慣を身につけたい」  
「今より健康的な生活を送りたい」

そんな方にオススメのコースです。  
基礎的なトレーニングと効率良い有酸素  
運動を行います☆  
また食事のアドバイスでリバウンドしに  
くい健康的な体を目指します☆  
運動に自信がない方でもゆっくり丁寧に  
続けることができます😊

## 【筋力アップコース】

■金曜 ■11:00～12:30  
■定員：9名 ■担当：野谷

「ちょっとした外出や階段上りで疲れる」  
「年齢を重ねるごとに体型が変わってきた、  
体力が低下してきた」  
「お腹まわりを少しでも引き締めたい」  
「運動の必要性は分かっているけどき  
っかけが...」

そんな方にオススメです。  
体の要となる"体幹部"や衰えが顕著に表る  
"下半身"など満遍なく様々なトレーニング  
を行います☆ 一人ではなかなか続かない  
方もみなさんと一緒に行うことで達成感  
を味わえます😊

愛仁会総合健康センター  
TEL 072-692-9281

