

受講者募集

3ヶ月間集中！

本気で痩せたい人の

ダイエットプログラム

Diet program

主催：八幡平市体育協会

【期間】 2024年6月3日（月）開講式～8月30日（金）閉講式

【内容】 開講式 日 時：6月3日（月） 【日中】 午後2時～4時 【夜間】 午後6時～8時
会場：八幡平市総合運動公園（会議室）
内容：座学学習
① 痩せるメカニズム（食事・運動・睡眠 etc）
② 身体測定と目標値の設定
③ 3ヶ月間のダイエットプログラム

食事指導 日 時：6月6日（木）午後2時～4時 ※全体指導 / 7月上旬 ※個別指導
講師：臼井名津子【日本公認スポーツ栄養士】
内容：ダイエット、基本の食事 etc

運動指導 ・有酸素運動・無酸素運動・水中運動・ヒートトレーニング・ストレッチ運動 etc
※運動指導は個別、グループで1ヶ月に受講者個々の体力レベルや生活スケジュールに併せ、プログラムを設定

【参加資格】 八幡平市民及び八幡平市に職場を有する者 ※定員10名程度
・日常生活で(歩く※30分以上・立つ・しゃがむ) ができる方で概ね70歳未満
・BMIの数値が極端に低い方や筋肉量が多い方は参加出来ません。 ※BMIとはカラダの大きさを表す指数
・申込み時点で病気や怪我で治療中の方は参加出来ない場合があります。

【参加料】 8,000円 ※3ヶ月間に下記の特権が含まれます。
・八幡平市総合運動公園トレーニングルーム、松尾B&G海洋センターなどの利用が可能
・この期間内に体育協会主催のフィットネス教室に参加出来ます。

【申込方法】 希望者は下記まで電話でお申込みください。なお、受講は電話受付後に面接で決定します。
・申込締切：2024年5月15日（水） ※電話受付は平日午前9時～午後5時まで

お申込み・お問合せ TEL：0195-72-2877