令和5年度

3ヶ月減量講座のご案内

予約制

運動プログラム作成
全身持久力・筋力・
体組成・3Dセンサーによる動作解析などの測定

3ヶ月減量講座の流れ

減量コース
or
ボディメイクコース
を選択

① 栄養相談（初回）（各種測定含む）
運動プログラム作成

② 3ヶ月運動実践

③ 栄養相談（中間）

④ 実践経過報告

対象 医師による運動制限がなく、減量を希望する健康的な方（18歳以上）

料金

大人 **13,600円**　高齢者 **11,080円**

別途料金

○完全個別トレーニング
（レッドコード等を使用したトレーニング）
2,000円（要予約）

○効果測定コース
（健康に不安のある方には、
隣接する県民健康センターで医学的検査）
2,138円（要予約）

講座開始
１２月２８日まで！

【実施期間】
令和5年4月1日から令和６年3月31日まで

R5.11.23改

お申込み・お問い合わせ
ふくい健康の森　けんこうスポーツセンター
〒910-3616　福井市真栗町47-47
電話 0776-98-8020