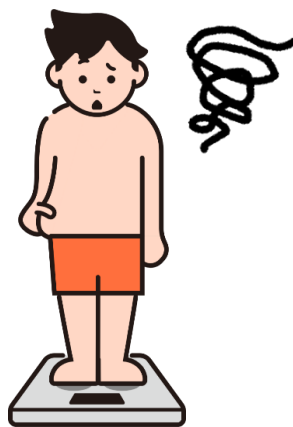


お腹周り  
スッキリ！  
脱メタボ



# 脂肪燃烧 プログラム



## 1 夏コース(5~7月)

5月 13日・20日・27日

6月 3日・10日・17日

7月 1日・8日・15日・22日

申込期間:

4月6日(月)~17日(金)

## 2 秋コース(9~11月)

9月 9日・16日・30日

10月 7日・14日・21日

11月 4日・11日・18日・25日

申込期間:

8月3日(月)~14日(金)

## 3 冬コース(1~3月)

1月 6日・13日・20日・27日

2月 3日・10日・17日

3月 3日・10日・17日

申込期間:

12月7日(月)~18日(金)

【内 容】 体重と腹囲減少に効果的な筋トレや有酸素運動、ストレッチ、リズム運動 など

【場 所】 ミズノウェルネス沼田(テラス沼田7階)

【日 程】 上記日程表のとおり 各コース 全10回 すべて水曜日

【時 間】 18時15分~19時15分(受付:18時~18時15分)

【対 象】 40歳~74歳の沼田市民で、メタボやお腹周りが気になる方

【定 員】 20名 (定員を超えた場合は抽選、新規の方優先)

【持ち物】 動きやすい服装・室内運動シューズ・飲み物・汗拭きタオル

【申 込】 申込みフォームから申請。結果は、申込期間終了後、メールで全員にお知らせします。

【注意事項】 ・初回と最終回はInbody測定がありますので、早めにお越しください。

・医師から運動制限等の指示が出ている方、高血圧・心臓病・呼吸器系疾患のある方は、参加前に必ず主治医へ確認をお願いします。



申込みフォーム

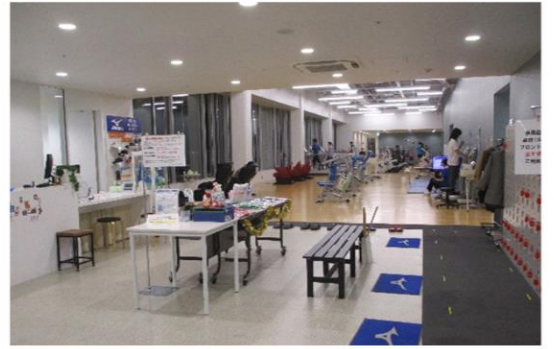
【問合せ先】 沼田市役所健康課保健係 電話:23-2111

実際に参加してみました！

ミズノウェルネス沼田 (テラス沼田7階)

# 脂肪燃焼

## プログラム



まずは室内用シューズに履きかえて受付へ

受付時間 18~18時15分



ミズノへようこそ！



初回と最終回に Inbody の測定



体重だけではなく  
筋肉量なども分かります！

頑張ります！ 18:15 開始



ダンベルやストレッチポールも使います



クールダウンも大切！



一緒に汗を流して  
脂肪を燃焼させましょう！



ミズノインストラクター  
岩崎先生

いい汗  
かけました~ 19:15 終了

ここに来ることで、1時間しっかり  
身体を動かすことができました！

