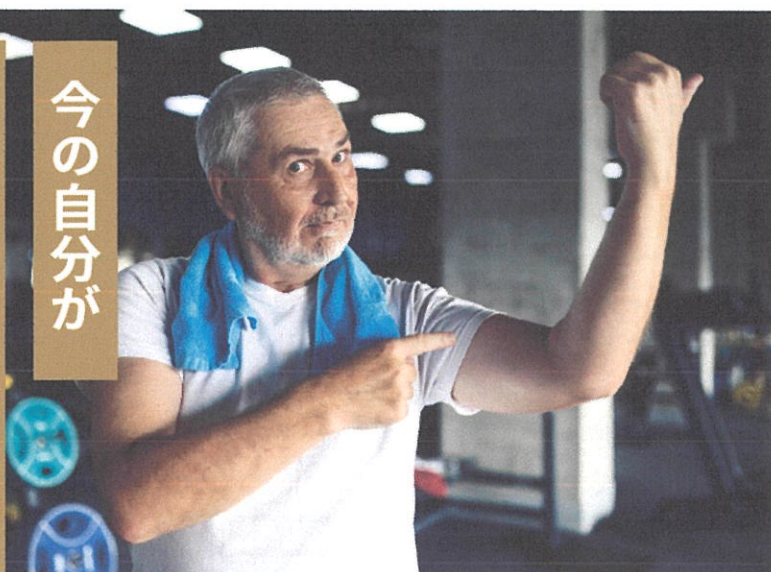


これからの自分になる

今の自分が



TRAINING & SEMINAR

男の筋力アップ&栄養講座 ～筋肉量の測定・運動・食事から学ぶ～

参加費
無料

男性参加者募集！



運動指導：CFM講師
小林 美穂 さん



体組成計InBody(インボディ)を使って
水分・タンパク質・ミネラル、体脂肪の
バランスを測定し、体の変化を確認します



第1回

10/29(木)
10:00-12:00

- 体組成計(InBody)を使った測定
- 運動テーマ
 - ・現状を知る&下半身強化運動
 - ・インターバル速歩



第2回

12/11(金)
10:00-12:00

- 体組成計(InBody)を使った測定
- 運動テーマ
 - ・体幹を鍛える
- 栄養指導テーマ
 - ・筋肉を作るタンパク質の賢い摂り方



第3回

2/22(月)
10:00-12:00

- 体組成計(InBody)を使った測定
- 運動テーマ
 - ・柔軟性と継続の工夫
 - ・インターバル速歩

持ち物

室内用シューズ
動きやすい服装
飲み物
タオル

会場

Mウイング
5階レクリエーション室

対象

男性限定

定員

15名
要申込/先着順 (地区の方優先)

3回続けての参加が効果的ですが1回での参加も可能です。お気軽にご参加ください。
都合により内容を変更する場合があります。

第一地区福祉ひろば
協力：松本ヘルス・ラボ
松本市健康づくり課

お申込み受付開始日
10月1日(木)～

お申込み・お問い合わせ
☎0263-39-1173

