



令和7年度

## ダイエットスクール プログラム

昨年度大好評の人気講座！  
お早めにお申し込みください

| 開催日                |     | 実施時間           | エクササイズプログラム     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | プチ講話テーマ               |
|--------------------|-----|----------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1<br>令和8年<br>1月21日 | (水) | 13時30分～<br>15時 | ピラティス           | <p><b>【内容】</b><br/>初心者でも無理のないポージングで シェイプアップ。<br/>心と身体もすっきりさせて、運動効果のアドバイスを<br/>交えながらレッスン！</p> <p><b>【過去の参加者の声】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体が温まってスッキリしました。</li> <li>・初めてのピラティスは少し難しかったけどとても楽しかった！</li> </ul>                                                                                                                                                                                                       | オリエンテーション、計測          |
| 2<br>1月28日         | (水) | 13時30分～<br>15時 |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 賢く脂肪を落とす戦略とは          |
| 3<br>2月4日          | (水) | 13時30分～<br>15時 | バランスボール         | <p><b>【内容】</b><br/>姿勢矯正を図りながら、インナーマッスルを鍛えます。<br/>脂肪燃焼しやすい身体づくりを目指しましょう。</p> <p><b>【過去の参加者の声】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・座るだけかと思っていたら、いろんな運動があることにびっくり。<br/>とても気持ちがよかったです。</li> <li>・今まで筋肉痛になったことがない下腹が筋肉痛になって、感動しました。</li> </ul>                                                                                                                                                                                 | アクションプランを宣言しよう！       |
| 4<br>2月18日         | (水) | 13時30分～<br>15時 |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 痩せやすいカラダを作る習慣 朝食編     |
| 5<br>2月25日         | (水) | 13時30分～<br>15時 | ボクシング<br>フィットネス | <p><b>【内容】</b><br/>音楽に合わせたパンチで脂肪燃焼効果を高めながら<br/>「美ボディ」を目指します。</p> <p><b>【過去の参加者の声】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・知識も得られ、楽しくダイエットしてると感じられました。先生のパワーが<br/>伝わってきて、つらいけど楽しい！またやりたい！</li> <li>・先生が次やることをずっと声掛けしてくれたのがやりやすかったです。</li> <li>・次の日は必ず筋肉痛になりましたが、とても楽しかったです。<br/>普段ここまで汗をかくことがないので、レッスン後は達成感がありました。</li> <li>・自分ではきっと選ばないフィットネスでしたが、今回の講座で一番向いて<br/>いると自分で気づけました。全身を使うので筋肉痛がとても引き継まって<br/>いると実感できました</li> </ul> | 痩せやすいカラダを作る習慣 昼食編     |
| 6<br>3月4日          | (水) | 13時30分～<br>15時 |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 痩せやすいカラダを作る習慣 夕食編     |
| 7<br>3月11日         | (水) | 13時30分～<br>15時 |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 痩せやすいカラダを作る習慣 運動編     |
| 8<br>3月18日         | (水) | 13時30分～<br>15時 |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 修了式、計測<br>今後に向けての情報提供 |

場 所:健康ドーム けんこう相談・支援ルーム(旧 健康サポートジム)

プログラムは予告なく変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

参 加 費:500円(テキスト代)

対 象 者:20歳～64歳の方

申込期間:12月8日(月)～1月7日(水)

申し込み方法:表面の二次元コードを読み取って、Webの予約フォームからお申し込みください。