

主催 NPO 法人エンジョイスポーツクラブ魚沼

後援 魚沼保健所、魚沼地域糖尿病対策推進会

E・スポ

健康づくりプロジェクト

堀之内体育館で健康的なダイエットや体力づくりに挑戦しませんか？

10回の個別運動プログラムで確実に目標に向かいます！

場 所 堀之内体育館ラウンジ、トレーニングルーム

講 師 星 俊寛 (健康運動指導士)

連絡先 エンジョイスポーツクラブ魚沼

TEL 025-793-7166

全て土曜日

開催時間

10:00-11:30

7月8日

7月22日

8月12日

8月26日

9月30日

10月28日

11月25日

12月16日

平成30年

1月27日

2月24日



個別の運動プログラム作成し

有酸素運動と筋トレをバッチリやります。

10回のうち2回栄養講話もあります。

運動と栄養でサポートします！



魚沼医師会の糖尿病対策の取り組み
プロジェクト8に賛同しています。

定員

15名

途中申込可

参加費 1回 500円