

2ヵ月
-3kg
減量プログラム

開催期間
1/16(土)～3/13(土)

食事と運動でやせる！

スリムアクアチャレンジ

セミナー
&
個別対応

週１回以上
の利用
（曜日・時間は自由）

水中ジョギング
水中筋トレ
食事指導

限定20名！ 11/10(火)
申し込み開始！

参加料：3,200円
※別途施設利用料のお支払いが必要
申込み：管理室受付

初回セミナー	プール利用（個別対応）	中間セミナー	プール利用（個別対応）	終了セミナー
・支援方法等 ・体脂肪測定	・水中ジョグ ・食事指導	・中間報告 ・課題確認	・水中ジョグ ・食事指導	・体脂肪測定 ・結果報告
1/16(土) 14:00～17：00		2/13(土) 14:00～17：00		3/13(土) 14:00～15：30

＜参加条件＞
セミナーは原則参加
※初回セミナーを
欠席された場合は
不参加となります