

# 体質改善プログラム

## 生活習慣を整えるトレーニング

「食べる・寝る・動く」人が生きる上で大事な3つの習慣ですが、  
乱れている自覚があっても変えられない方が多いのではないのでしょうか。  
体の悩みの原因のほとんどが生活習慣不良です。  
トレーニングを通して無理せず見直すきっかけをつくっていきます。



こんな方におすすめです！

- ★食べすぎてしまう
- ★夜ねむれない
- ★朝すっきり起きられない
- ★やる気がでない
- ★動きたくない
- ★生活習慣をかえたいのに変えられない



- 対象：どなたでもご参加いただけます！
- 定員：20名（感染症対策の為定員を縮小しております）
- 会場：がやがや館4階 運動室
- 日時：2/5～3/26  
毎週金曜日 11:00～12:30
- 講師：平出 貴子(健康運動指導士)
- 持ち物：動きやすい服装(シューズ不要)、飲み物  
マスクの着用をお願いします。
- 料金：都度払い 500円/回 + 運動室利用料
- 2カ月ごとにテーマが変わります

<申込み方法・ご案内>

- ★電話または 3階受付にて事前申し込みを受け付けます。☎03-6450-7908
- ★定員になり次第、申し込みは締め切ります。
- ★空きがある場合のみ、当日参加が可能です。
- ★お支払い後の返金は致しかねますので予めご了承ください。
- ★券売機にて特別プログラム券と運動室利用券をご購入ください。
- ★がやがや館を初めてご利用になる方は、初回に利用者カードを作成いたします。  
住所の記載がある身分証明書をご持参いただき時間に余裕を持ってお越し下さい。