

ダイエットの第一歩目は現状を知ることから

# 肥満予防対策セミナー

体組成計を使い測定します。

体脂肪率・脂肪体重・除脂肪体重(脂肪以外の重さ)などの説明を行い、予防や対策のアドバイスをいたします。

**開催場所:**フィットネスプラザ・ロビー

**講師:**中垣 義成      **定員:**3名

**参加費:**630円

※施設利用料金のみでご参加いただけます。回数券利用可。

## ◆開催日◆

- ①2月25日(土)  
16:30~17:00
- ②3月11日(土)  
16:30~17:00
- ③3月25日(土)  
16:30~17:00
- ④3月27日(月)  
13:30~14:00

上記の開始時間の20分前に  
フロント前に集合し、測定に  
行きます。

## ◆予約開始日◆

開催日:2月18日(土)  
店頭:12:30~  
電話:16:00~

