

春・秋・冬・3期開講

☆受講者募集☆

# 生活習慣しっかり改善コース

なりたい私に

# 変わる3か月



検査結果を良くしたい！



痛みを解消したい！



きれいに痩せたい！

運動・栄養  
休養



各コース  
15人の少人数制

自分に合った  
トレーニングメニューで  
運動実践！

専門スタッフの  
個別指導

健康運動指導士、管理  
栄養士、保健師が  
それぞれに合った  
メニューを提案

充実の  
医療サポート

医師による個別面談  
安心・安全にコースを  
サポート

【会場】新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

【期間】3か月 週1回（木曜コース、土曜コース）全12回

【受講料】26,630円 他フィットネスホール利用料毎回250円