生活習慣しっかり改善コース

2024

春・秋・冬の3期開講

☆受講者募集☆

◎ 検査結果を良くしたい！
◎ 痛みを解消したい！
◎ 健康的に痩せたい！

なりたい私に
変わる３か月
運動・栄養・休養のサポート充実

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、看護師が
それぞれに合った
メニューを提案

安心の 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】27,120円　他フィットネスホール使用料毎回250円
【定　員】各コース15名（先着順）