

冬のコース開講

☆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

10月1日～改定

【受講料】27,120円 他フィットネスホール利用料毎回250円