

自分でやせたいとお考えの方に提案したい  
**新しい視点のやせる習慣づくり**  
とても楽で、結果につながるこの方法には  
大金も専属トレーナーも、必要ありません

みっちり学んで  
自ら実践する 4 回コースに  
内臓脂肪が 2 回も測れて  
たったの **4,000 円**

# 太らナイスライフ教室

## スケジュール

開催日	開催時間	内容
6月4日(日)	13:00~17:00	内臓脂肪測定、栄養講座、やせる習慣づくり講座①
7月2日(日)	10:00~12:00	やせる習慣づくり講座②、運動講座&実技(筋トレ)
8月6日(日)	10:00~12:00	やせる習慣づくり講座③、運動講座&実技(有酸素運動)
9月3日(日)	09:00~12:00	内臓脂肪測定、評価、事後オリエンテーション(今後について)

## 教える人



熊本県スポーツ振興事業団  
健康運動指導士 平田彰臣

大金、トレーナー、苦行に耐える強い意志。ダイエットには大がかりな話が多いですが、それら無くして成功はありえないのでしょうか？答えは『NO』です。強い習慣を身に付けると、結果は出せるということを、教室でお伝えします。

**お得POINT!**



## 内臓脂肪測定が 2 回も！ビフォーアフターが分かる！

教室前後に超音波で内臓脂肪の厚みを測定し、体の変化を知ることができます。この参加費で内臓脂肪測定が 2 回もできるのは本当にお得です！

## 『続く習慣』でダイエットを成功させる

続けようと思ったことが続かず、自分の弱さにかっかり、、、なんて経験、誰でも一度はありますよね？しかし、『続かない』原因が、実はアナタの弱さではないとしたら？この教室では、習慣が続かない原因を解明し、自分で『続く習慣』を身に付けるシンプルな方法を提案します。そこに専門的な食事の知識と運動をプラスして、やせるための望ましい習慣づくり『太らナイスライフ』の完成を目指します。

主催 ハートリンク水俣  
協力 株式会社ボディースケールジャパン  
対象 やせるための習慣を身に付けたいとお考えの方  
※病気などの理由により医師に運動を止められていない方  
場所 水俣エコパーク ナーサリーなど  
参加料 4,000 円(初日徴収)  
※返金は致しません  
定員 20 名(先着順)  
申込 参加申込書(裏面)に必要事項をご記入のうえ、5月31日(水)までに、エコパーク事務所窓口か、お電話、FAX いずれかの方法でお申込みください。【TEL/FAX 0966-62-7501】

## 『太らなライフ教室』 参加申込書

名前	年齢	性別	住所	電話番号
	才			

### 事前アンケート

1 現在の身長と体重（分かれば体脂肪率も）を教えてください cm kg %

以下の質問で該当するものに○を付けてください。

2 毎日3食食べていますか？      はい      いいえ（現状の食生活：      ）

3 食事のバランスに気を付けていますか？      気を付けている      偏食気味である（好みの食べ物：      ）

4 間食は好きですか？      はい（何を、どれくらいの量、頻度で？：      ）      いいえ

5 お酒は好きですか？      はい（何を、どれくらいの量、頻度で？：      ）      いいえ

6 運動は好きですか？      大好き      まあまあ好き      普通      あまり好きではない      まったく好きではない

7 現在、運動の習慣はありますか？      はい（何を、週にどれくらいの時間、頻度で？：      ）      いいえ

※上記の個人情報は本講座の実施運営に限定し、その目的以外に使用せず、第三者に提供しません。