

定員  
15名

女性限定サークル 全10回

# 目指せ！-3キロ

## 栄養士が伝える食事と運動

～3ヶ月で3キロダウンを目指します!～



### 内容

食べて  
燃やそう!



- 毎日の食事の見直し
- 代謝UPの食材や調理法のご案内
- 初心者でも続けられる引き締め運動

### 料金

¥9,240 (全10回分)

別途施設使用料はかかりません

¥1,050で1回参加もできます

さらに

一括入金の方全員に

IN body券 (¥500)

2枚付き!



栄養士： 櫻井早苗

日時

2月22日(木) ▶ 4月25日(木)

毎週木曜日 11:15～12:15

場所

健康福祉村ときめき元気館 スタジオ

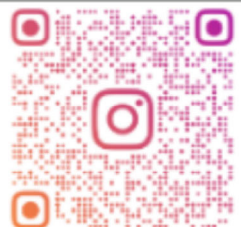
※持ち物 室内シューズ、飲み物

申込み受付開始 2024/2/15 (木) 10:00～



<https://www.parks.or.jp/fukushima/>  
HPはこちら

お問合せお申込みは  
総合受付 ☎048-962-0294まで



TOKKI\_MEKKI