

# すっきりボディチャレンジ

IN えみくるARIDA



参加対象者 : 30～74歳の有田市民で、肥満傾向（※BMI25以上）である方

時間 : 13:30～15:30

定員 : 15名（定員を超えた場合抽選します）

参加費  
無料

回数	日程	プログラム
1回目	6月30日（日）	オリエンテーション・体力測定 体組成測定・食事の講座
2回目	7月7日（日）	グループエクササイズ・ 健康増進ジムの使い方 
3回目	7月28日（日）	グループエクササイズ・食事の講座
4回目	9月8日（日）	グループエクササイズ
5回目	9月29日（日）	オリエンテーション 体力測定・体組成測定 



☆日曜昼間コース（3か月間）



☆えみくるジム利用10回 無料



◆申込期間 令和6年6月17日(月)まで

◆申込先 有田市保健センター  
TEL：0737-82-3223

📣 前回参加者の声

いつも1人でダイエットしていたのですが、他の人と一緒だったのでやる気ができました！  
楽しく参加できました！

※医療機関で治療を受けている方は、主治医に運動をしても良いかご確認の上、お申込みください