

# 生活習慣しっかり改善コース 2021

春・秋・冬・3期開講

☆受講者募集☆

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!  
💡 健康的に痩せたい!



### 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）