

50代、60代の女性にオススメです!

“Well-Be.”

# 体組成測定会

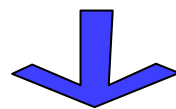
スーパーアクア教室体験付き

～ 私の基礎代謝は、同世代と比べて高いの?低いの? ～

～ 私の体脂肪って、標準より多いの?少ないの? ～



- ・最近、お腹がたるんできたので気になる。
- ・今の運動習慣で大丈夫なのか…
- ・自分にあった、運動が知りたい。



## 【体組成測定会にご参加下さい】

タニタの体組成計で測定したご自分の体重・体脂肪率・脂肪量・徐脂肪量・BMI・標準体重・肥満度などの数値の意味を一つずつ説明します。

体重や体脂肪率が気になっておられる方、是非セミナーに参加して頂き健康なカラダを手に入れるきっかけづくりにご活用下さい。

## 【受講者のお声】

スポーツをしているがお医者様から内臓脂肪が多いと言われました。体重・体脂肪は標準内なのは安心しましたが、水分量が少ないと言われスポーツ後の水分の摂り方やアルコールの摂り方を見直すことが出来ました。

60代 女性

自分の数値が標準と比べてどうなのか知りたいと思い参加しました。

お腹周りが気になったので今の生活の中で何を気をつけるか、どんな運動が取り入れられるかのポイントを知ることが出来ました。

60代 男性

## 【開催日時とスケジュール】

5月	15日 22日 (火)	16日 23日 (水)	17日 24日 (木)	18日 25日 (金)
13:00~13:50 (セミナー受講) 14:00~15:00 (スーパーアクア体験)	○		○	○
14:00~14:50 (セミナー受講) 15:00~16:00 (スーパーアクア体験)		○		

【参加費】 無 料

【定 員】 3 名

【持ち物】 水着・スイムキャップ(貸し出有り)  
タオル・飲み物500ml

### 【体験教室内容】

プールでウォーキング・ジャンプ・ジョギング・アクアダンスと盛りだくさんの内容で、代謝アップ、脂肪燃焼できます。ちょっと頑張る運動でリフレッシュ!!



## 継続者のお声

~参加した後、本当に体が軽くなり、動きやすくなる事が一番~

参加した後、本当に体が軽くなり動きやすくなる事が一番。次にゲームでみんなと競技しながら大笑いすることで気分が明るくなります。それに体重が減っていくのが嬉しい。終わった後もお風呂で体をあたためながらお友達といろいろ世間話をするのも楽しいです。 60代 女性会員様より



今すぐフロントにてお申込下さい。お電話でも受付中!

# 0748-63-1200

〒528-0051 滋賀県甲賀市水口町北内貴 77

お申し込みの際は、体験3日前までにご連絡下さい。

お一人様1回とさせていただきます。尚、以前にスーパーアクア教室にご参加されたことのある方はセミナーのみのご参加でお願いします。

(担当：福池・平田・中島・米田)

