

令和2年
10月スタート!

メタボ対策、コロナ太りにもチャンス到来!

今こそ
カラダ改革

メタボ予防・改善プログラム

ヘルシーダイエットスタートアップ 2020



8年の実績と経験から

理想のからだづくりをサポートします!

トレーニング計画&メニュー作成

体力測定
& フィードバック



トレーニング
サポート ①



トレーニング
サポート ②

Start-up Sport Activity

メタボ対策に運動をはじめる。

まずは、生活習慣を見直しましょう。

食生活・睡眠・運動不足etc. きっと見つかる改善点。

体力測定の結果診断から健康への第一歩をサポートします。

さあ、目標に向かって 『**START-UP 2020!**』

【申込み・問合せ先】

千葉県総合スポーツセンター
『メタボスタートアップ』担当 まで
043-290-8501

お電話でお気軽に
お問い合わせください!

- 期 間 : 令和2年 10月1日(木) ~ 令和3年 3月31日(水)
- 講 師 : 健康運動指導士・アスレティックトレーナー・看護師・保健師 等
- 内 容 : **3回の個別指導** (1) 体力測定 (2) トレーニング指導① (3) トレーニング指導②
- 料 金 : 7,700 円 (体力測定、トレーニングルーム11回分回数券を含む)
- 参加資格 : メタボリックシンドローム 予防・改善に関心がある方
(65歳以下の県民)

※ 健康診断結果・既往歴・現病歴により参加不可となる場合があります。

定 員 : 募集枠 3 名 (期間中、常時3名迄。受講者修了時に欠員補充)



トレーニングルーム

「ヘルシーダイエットスタートアップ 2020」

メタボ予防・改善プログラム

プログラム内容

『ヘルシーダイエット スタートアップ 2020』		NO	日程	内 容
会 場 スポーツ科学センター 体力測定室・トレーニングルーム 募 集 期 間 令和2年10月1日(木) ～令和3年1月31日(日) 開 催 期 間 令和2年10月1日(木) ～令和3年3月31日(水) 期 間 定 員 3名 (定員枠で常時募集) ※ 受講者修了時に欠員補充 参加費 7,700円 (県民測定:1,000円、トレーニングルーム回数券3,600円を含む) 内 容 全3回の個別指導 初回到体力測定を行い、測定結果等よりメタボ 予防・改善トレーニングメニューを作成。さらに 2回の個別指導より、運動習慣を含む行動変容 につながるようスタートアップ期をサポート ※ 日程はご相談のうえ決定。トレーニング指導は 1～2(3)週間間隔とし、2カ月以内に修了			参加前	随時対応: 問合せ/ 事前相談・受付・日程調整
		1	第1日	体力測定&フィードバック(2.5時間) 基礎学習: 『食事・栄養学』 『メタボリックシンドローム』 『トレーニング理論』 など
		2	第2日	生活習慣改善サポート(15分) トレーニング指導(パーソナルトレーニング: 100分) →トレーニングプラン・メニュー実践学習
		3	第3日	生活習慣改善サポート(15分) トレーニング指導(パーソナルトレーニング: 100分) →トレーニングプラン・メニューの実践・定着
			修了後 (4日目以降)～	自主トレーニング

【申込・問合せ】 千葉県総合スポーツセンター 〒263-0011 千葉市稲毛区天台町323

TEL 043-290-8501 FAX 043-207-1021(月曜休所 祝日除く)

事業運営「ヘルシーダイエット スタートアップ 2020」担当宛

申込用紙

ふりがな 氏 名	性 別		男 ・ 女	年 齢	才
住 所					
電 話	自 宅	携 帯			
一年以内の健康診断は	結果がある		結果がない		
医師からの運動制限は	ない		ある		
現在の通院は	ない		ある		
申込の動機は	※自由記述				

【プライバシーポリシー】

ご記入いただいた個人情報は厳正な管理の上、主催者側の事務処理に関する手続き、講習会の運営に関わる資料作成に使用いたします。

なお、個人情報、関連法令により認められた場合を除き、各位の事前の承諾なしに第三者に提供することはありません。