

2ヵ月
-3kg

減量プログラム

開催期間

9/5(土)～10/31(土)

食事と運動でやせる！

スリムアグア

チャレンジ



セミナー
&
個別対応



週1回以上
の利用
(曜日・時間は自由)



水中ジョギング
水中筋トレ
食事指導

限定20名! 8/1 (土)
申し込み開始!

参加料：3,200円

※別途施設利用料のお支払いが必要

申込み：管理室受付

初回セミナー
(9/5土)



・支援方法等
・体脂肪測定

14:00～17:00

プール利用
(個別対応)



・水中ジョグ
・食事指導

中間セミナー
(10/3土)



・中間報告
・課題確認

14:00～17:00

プール利用
(個別対応)



・水中ジョグ
・食事指導

終了セミナー
(10/31土)



・体脂肪測定
・結果報告

14:00～15:30

<参加条件>

セミナーは原則参加

※初回セミナーを
欠席された場合は
不参加となります