

「なりたい自分」「できる自分」に向かって3か月間のチャレンジ！～2020.4-2021.3 生活習慣しっかり改善コース参加者募集！～

\*日程に不安がある方もご安心ください！必須参加日以外は、お休み、振替参加などに柔軟に対応しております\*

【年間6コース開催】 説明会は 木曜・土曜コース 合同で行います		説明会	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目		
		■■■ コース の 内容 説明 ■■■ 施設 内 配布 ・ 食 事 ア ン ケ ー ト	■■■ 医 学 検 査 ・ 医 師 診 察 ■■■ 体 力 測 定 の 運 動 負 荷 試 験 ■■■ 土 曜 コ ー ス の 運 動 負 荷 試 験	■■ 医 師 診 察 の 運 動 負 荷 試 験	■■■ 健 康 づ く り メ ニ ュ ー ■■■ 自 宅 運 動 プ ロ グ ラ ム	■■■ 検 査 ・ 測 定 結 果 説 明 ■■■ 自 宅 運 動 プ ロ グ ラ ム	■■ 健 康 づ く り メ ニ ュ ー ■■■ 運 動 個 別 メ ニ ュ ー	■■ 健 康 づ く り メ ニ ュ ー ■■■ 運 動 個 別 メ ニ ュ ー	■■ 健 康 づ く り メ ニ ュ ー ■■■ 運 動 個 別 メ ニ ュ ー	■■ 健 康 づ く り メ ニ ュ ー ■■■ 運 動 個 別 メ ニ ュ ー	■■ 健 康 づ く り メ ニ ュ ー ■■■ 運 動 個 別 メ ニ ュ ー	■■ 健 康 づ く り メ ニ ュ ー ■■■ 運 動 個 別 メ ニ ュ ー	■■ 健 康 づ く り メ ニ ュ ー ■■■ 運 動 個 別 メ ニ ュ ー	■■■ 医 学 検 査 ・ 医 師 診 察 ■■■ 体 力 測 定 の 運 動 負 荷 試 験 ■■■ 土 曜 コ ー ス の 運 動 負 荷 試 験	■■ 医 師 診 察 の 運 動 負 荷 試 験	■■■ 検 査 ・ 測 定 結 果 説 明 ■■■ 自 宅 運 動 プ ロ グ ラ ム ■■■ 運 動 個 別 メ ニ ュ ー ■■■ 修 了 式 の 最 終 メ ニ ュ ー 評 価
		13:30~ 15:30	8:45集合 ~13:30	9:00~ 12:30	13:30~ 16:30	13:30~ 16:30	13:30~ 16:30	13:30~ 16:30	13:30~ 16:30	13:30~ 16:30	13:30~ 16:30	13:30~ 16:30	8:45集合 ~13:30	9:00~ 12:30	13:30~ 16:30	
第1期 春のコース	土曜コース	5月2日 (土)	5月9日 (土)	/	5月16日 (土)	5月23日 (土)	5月30日 (土)	6月6日 (土)	6月13日 (土)	6月20日 (土)	6月27日 (土)	7月4日 (土)	7月11日 (土)	7月18日 (土)	/	8月1日 (土)
	木曜コース		5月14日 (木)	5月16日 (土)	5月21日 (木)	5月28日 (木)	6月4日 (木)	6月11日 (木)	6月18日 (木)	6月25日 (木)	7月2日 (木)	7月9日 (木)	7月16日 (木)	7月23日 (木)	7月25日 (土)	8月6日 (木)
第2期 秋のコース	土曜コース	8月29日 (土)	9月5日 (土)	/	9月19日 (土)	9月26日 (土)	10月3日 (土)	10月10日 (土)	10月17日 (土)	10月24日 (土)	10月31日 (土)	11月7日 (土)	11月14日 (土)	11月28日 (土)	/	12月5日 (土)
	木曜コース		9月10日 (木)	9月12日 (土)	9月17日 (木)	9月24日 (木)	10月1日 (木)	10月8日 (木)	10月15日 (木)	10月22日 (木)	10月29日 (木)	11月5日 (木)	11月12日 (木)	11月19日 (木)	11月21日 (土)	12月3日 (木)
第3期 冬のコース	土曜コース	12月12日 (土)	12月19日 (土)	/	1月9日 (土)	1月16日 (土)	1月23日 (土)	1月30日 (土)	2月6日 (土)	2月13日 (土)	2月20日 (土)	2月27日 (土)	3月6日 (土)	3月13日 (土)	/	3月27日 (土)
	木曜コース		12月24日 (木)	12月26日 (土)	1月7日 (木)	1月14日 (木)	1月21日 (木)	1月28日 (木)	2月4日 (木)	2月11日 (木)	2月18日 (木)	2月25日 (木)	3月4日 (木)	3月11日 (木)	3月20日 (土)	3月25日 (木)

医学検査・体力測定・食事アンケートで  
自分のからだの状態を細かくチェックします

結果を見ながら  
3か月の目標を決めます

栄養と休養のアドバイスとともに  
自分に合った運動メニューを実践します

3か月の変化をチェックして  
今後の健康づくりを一緒に考えます

