

4/18日

痩せる秘訣はウォーキングにあり!?

**ダイエットのプロに教わる、
自分に合ったダイエット法**



ダイエットに挑戦しては、リバウンドを繰り返してきたという人は、もしかするとダイエットの正しい知識を理解していなかったからかも! 今回は、「自分の身体が痩せやすいのか、痩せにくいのか、なぜ太るのか」などの話を中心に、ダイエットに関する知識をプロに直接学ぶ。セミナー後は天神の街中でダイエットに効果的なエクササイズを取り入れたウォーキングを実践。普段の生活の中にも取り入れられるような身体の動かし方や、正しいウォーキングの姿勢を学んで、健やかに痩せる秘訣を習得しよう!

講師	ダイエットプランナーズスクール講師 健康運動指導士 田中 幸治先生
日時	4月18日(日) 13:00~15:30
会場	天神121ビル13階 F会議室
参加費	2,000円
定員	20名 ※雨天の場合は街中ウォーキングではなく、セミナーに変更
持ち物	歩きやすい靴、飲み物、筆記用具