

# ”本気”のダイエット

応用編 ～有酸素運動と筋トレ～

ダイエットに効果的な運動は有酸素運動なのか筋トレなのか？  
有酸素運動でカロリー消費してれば痩せるはず？それとももっと効果的な方法が・・・？  
ダイエットのためのトレーニングプログラムについて解説します！

**11月20日(金)**  
**19:00～20:00**

**11月25日(水)**  
**11:00～12:00**

**2F会議室にて開催！（事前予約制）**

\*定員：3名（先着順）

\*対象：成人（16歳以上）

\*料金：330円（事前予約制・キャンセルの場合でもご返金できませんので予めご了承ください。）

**11月8日(日)**より1F総合受付にて受付開始！

※トレーニング室の登録証が無くてもご参加いただけます！



