



健康教室inふかつクリニック

- ・今の体型をなんとかしたい…
- ・過去にダイエットを失敗している…
- ・筋肉をつけたい…
- ・正しいやり方が分からない…

こんなお悩みはありませんか？

健康的な体づくりの方法をレクチャーします!!

正しい知識を学び、健康的な体を手に入れましょう!!

○内容

初回は現在の生活習慣についてのカウンセリングを主に行います。
カウンセリング内容に対して改善点をアドバイス。
食事や運動面などから「健康的に痩せる方法」をレクチャーします。

2回目からはダイエットの進行状況を確認し、
個人のレベルに合わせた筋力トレーニングを中心に行なっていきます。

○開催日時

毎週月・火・金 15時～18時（1日3枠まで）
完全予約制となります。

○料金

50分 3000円（税込）（キャンペーン価格）
※キャンペーンはお知らせなく終了する事があります。

○トレーナー情報

岡田宜規（オカダ ヨシキ）

・所有資格

看護師、保健師、NESTA PFT

・大会実績

2022年度BBJ男性看護師部門2位

