

美ボディメイク講座

「痩せることができない、体を引き締めたい」みたいな悩みがあっても、やり方がわからなくて困っている方はいませんか。

健康的に痩せる食事方法やトレーニング方法など専門家から話を聞き、ボディメイクをしてみましょう!



	日程	内容	会場
①	8月19日(土)、26日(土) 18時～20時	健康的に痩せるための食事編 ダイエットに効果的な食品や食事方法、食事をする際に気をつけること等	青少年センター 3階第3集会室
②	9月16日(土)、23日(土) 18時～20時	体を引き締める体幹トレーニング編 自分の体を知り、体に効かせるトレーニングを体験。	青少年センター 2階レクリエーション室

対象 15歳(中学生不可)から30歳

講師 体幹ダイエット専門店 CORE SLIM 代表 川本 陽一さん

定員 ①②ともに2週連続参加が条件で、先着 20 人ずつ

※①②の両方参加も可

参加費 無料

準備物 ①筆記用具

②筆記用具、ヨガマット(ない場合はバスタオル)、動きやすい服装、上履き、飲み物

申込み ①7月15日(土)～8月18日(金)、②7月15日(土)～9月15日(金)の期間で、青少年センターへ直接、電話か E-mail、公式ラインにて。

※講座名、名前、学校名、学年、年齢、電話番号をお知らせください。



講師:川本 陽一さん

<問合せ>

(公財)広島市文化財団 広島市青少年センター

広島市中区基町5-61(ひろしまゲートパーク西隣)

TEL(082)228-0447

e-mail y-center@cf.city.hiroshima.jp

公式LINE

