

スポリハニュース

特集!!

めざせ!!
-3キロ

4月号

平成22年4月発行

さあ今年もやります!「夏まで!シリーズ2010」

「めざせ!-3キロ」

～夏に向けて体重コントロールしよう～ です。



ルールの確認です。

- ① スポリハに来たら、体重を計測し自分で記録します。(自分で記入することが大切です。スタッフが用紙を出しますね。アドバイスや計測のお手伝いもします。)
- ② 無理をしない!(優勝を決めるわけではないですし、無理はこの趣旨から外れます。適正体重やウエイトダウンのスピードなどは人それぞれですからね♪)

当院小西管理栄養士に相談があればスタッフに言って下さい。

相談時間の調整などをしますね。

また参加している人数は発表します☆ でも、誰がやっているか、結果等は発表しませんよ。みんなで参加している!という気持ち大切ですからね。

昨年より約一ヶ月前倒し。8月には引き締まったBODYが手に入ります。
(…の予定です)

◆ 参加希望者はスタッフまでお願いします。



なお、途中参加や、棄権もご自由です。肩を張らずに気軽に参加しましょう♪♪
ちなみにスタッフBも参加します～。一緒に頑張りましょう。

期 日：4月19日(月)から7月20日(日)

参加費： 無 料