

仕事帰りや夕食後に健康的に痩せる！

# やせナイト講座

## 夜限定の運動教室

### 効果的な運動



身体活動量の増加

### 食事指導も充実



食行動の是正

運動と食事の両面からサポート！  
無理なく続けられる

# 減量目標達成！

日時：5/25～7/27 毎週月曜（祝日除く）19時半～20時半

場所：福津市ふくとびあ3F 健康増進室

参加費：利用料（330円）のみ

対象：BMI24以上の方 **限定5名**

お問い合わせ 0940-34-3345

お申し込み  
メール →  
または電話

