

キャストサポート ダイエット教室



フリーウェイト

筋肉というエンジンを意識する運動

ZUMBA

簡単なノリのいいエクササイズ

SUP

スタンドアップ
パドルサーフィン

バランストレーニング、プールを使った漕ぐ動きとヨガ

シャトルサイズ

バドミントンのステップ等のエクササイズ

～あなたの頑張りを「褒めて」

「一緒に喜び」応援するダイエットプログラム～

コーチやトレーナーではなく、
あなたを応援して頑張りを『褒めてくれる』
あなたの応援団(サポーター)“キャスト”と
一緒にダイエットしてみませんか!!
キャストがトレーニング日の連絡を事前にし、トレーニングも
一緒に受け、『運動=楽しい』という意識改革を即す。
新感覚ダイエットです!!



会場 今帰仁村運動公園 村民体育館・村民プール

日時 毎週金曜日 18:00～20:00

期間 9月22日から 12月15日まで 全12回

※ 初回と最終回は効果測定・体力測定があります。
※ 参加者2名とキャスト1名でチーム形式を取り入れます。

申込締切 9月21日(木) 19:00まで

参加定員 30名(先着順)

参加対象

今帰仁村及び近郊住民の男女。20代～50代。スポーツ習慣がなく、ダイエットの必要性を感じている方。
ダイエットの経験はあり、痩せた事もあるがリバウンドしてしまう方。メタボリック症候群対象者またはその予備軍で改善を希望している方。

参加条件

教室参加に対して、健康診断等を受診している方。教室参加中の写真等について、教室PR用の使用に限る肖像権使用同意。

無料

**お申込み
必要**

● お申込・お問合せ

ナスク・今帰仁村総合運動公園

TEL

0980-56-5955

● 主催 沖縄県、NPO法人ナスク

● メール sc@nakijin.com

● 平成29年度・2017年 地域スポーツ活動・健康力向上事業 『おきなわジョイスポ運動』



キャストサポート ダイエット教室



● 参加お申込書

氏名		
性別	<input type="radio"/> 男性 <input type="radio"/> 女性	
生年月日	<input type="radio"/> 西暦 <input type="radio"/> 昭和 <input type="radio"/> 大正 <input type="radio"/> 平成	<small>※保険加入に必要。</small> 年 月 日
住所		
連絡先	電話番号	
	メール等	
備考	<input type="radio"/> あなたの健康診断等受診歴 <input type="radio"/> 気になる体調不良など <input type="radio"/> あなたの課題や改善したい事 <input type="radio"/> 現在の体重や、痩せていた時の体重 <input type="radio"/> 今までやった事のあるダイエット方法 <input type="radio"/> その他、質問など	

スポーツ習慣がなく
ダイエットの必要性を
感じている方

参加者2名と
キャスト1名で
チーム形式

キャスト	希望するキャストの性別： <input type="radio"/> 男性 <input type="radio"/> 女性 <input type="radio"/> どちらでも	
日程	<input type="radio"/> 教室に 参加できない日 に <input checked="" type="checkbox"/> チェックを記入して下さい。 <input type="checkbox"/> 9/22 (金) 初回 <input type="checkbox"/> 10/27 (金) <input type="checkbox"/> 9/29 (金) <input type="checkbox"/> 11/10 (金) <input type="checkbox"/> 10/ 6 (金) <input type="checkbox"/> 11/24 (金) <input type="checkbox"/> 10/ 9 (月曜日) <input type="checkbox"/> 12/ 1 (金) <input type="checkbox"/> 10/13 (金) <input type="checkbox"/> 12/ 8 (金) <input type="checkbox"/> 10/20 (金) <input type="checkbox"/> 12/15 (金) 最終回	

