

メタボリセットプロジェクト 参加者募集



燃やせ脂肪！貯めよう筋肉！

お腹まわりをすっきりさせたい方におすすめです。



これまでの参加者では、

半数以上の方に腹囲の減少がみられ、
最大**11.3cm**減少した方もいました。

今年度は
トレーニング型も
始まります

今年度は選べる2つの参加方法！

教室型



仲間と一緒に
取り組みたい方に
おすすめ

トレーニング型



スポーツクラブで
自分のペースで
続けたい方におすすめ

1回あたりの利用時間は30分以上、
週2回以上の利用を目安とします。

対象者

市内在住の40～74歳の方で、
次のいずれかに該当し、スポーツクラブの
非会員である方

- 1 体格指数 (BMI) 25.0～29.9の方
※BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
- 2 腹囲が男性85cm以上、
女性90cm以上の方

参加費

無料

実施スポーツクラブ・実施時期

スポーツクラブ	第1期	第2期	第3期	申込み先
Joy	教室型 8/1～10/31 閉館時間内	トレーニング型 10/1～12/25 閉館時間内	教室型 1/13～3/10 19:00～20:00	☎ 62-2701
アイウェーブ	トレーニング型 9/1～11/30 閉館時間内	教室型 10/14～12/16 19:00～20:00	トレーニング型 11/2～1/31 閉館時間内	☎ 82-5026
ふくの スポーツクラブ	教室型 9/7～11/16 10:10～11:00	教室型 12/7～2/22 10:10～11:00	教室型 12/8～2/9 18:00～18:50	☎ 22-1131
福光 スポーツクラブ	教室型 10/1～12/10 20:00～20:50	トレーニング型 10/1～12/25 閉館時間内	教室型 1/13～3/31 20:00～20:50	☎ 52-2831

☀ 昼の教室 (午前)

🌙 夜の教室 (夕方・夜間)

☎ 申込みは、各スポーツクラブへお電話ください。

🌐 欠席される場合は、必ず各スポーツクラブへご連絡ください。

南砺市 健康課

メタボリセット プロジェクト

- ・教室型とトレーニング型から選択できます。
- ・申し込みは、各スポーツクラブにお申し込みください。
- ・欠席される場合は、必ず各スポーツクラブへご連絡ください。

【トレーニング型について】
・1回30分以上かつ週2回以上の利用が目安になります。



クラブ	クラブJoy	アイウェーブ	ふくのスポーツクラブ	福光スポーツクラブ
会場	城南屋内グラウンド (城端字吉兵衛島310)	井波社会体育館 (井波700-110)	福野体育館 (寺家321-1)	福光体育館 (福光616)
申込先	☎ 62-2701	☎ 82-5026	☎ 22-1131	☎ 52-2831
第1期	からだ改善プログラム トレーニング型 8/1(土)～10/31(土) 申込期限：7/29(水)	30分からはめる肥満解消プログラム トレーニング型 9/1(火)～11/30(月) 申込期限：8/28(金)	みんなで体質改善運動教室 教室型 計9回 9/7(月)～11/16(月) 申込期限：9/4(金) 午前10時10分～11時 ・動的ストレッチ ・自重トレーニング ・有酸素運動 実施期間中に施設を利用できる回数券を発行します	やさしいヨガ 教室型 計10回 10/1(木)～12/10(木) 申込期限：9/30(水) 午後8時～8時50分 ・ヨガ
第2期	からだ改善プログラム トレーニング型 10/1(木)～12/25(金) 申込期限 9/28(月)	ぽっこりお腹引き締めエクササイズ 教室型 計8回 10/14(水)～12/16(水) 申込期限 10/9(金) 午後7時～8時 ・自重トレーニング ・有酸素運動	みんなで体質改善運動教室 教室型 計9回 12/7(月)～2/22(月) 申込期限：12/4(金) 午前10時10分～11時 ・動的ストレッチ ・自重トレーニング ・有酸素運動 実施期間中に施設を利用できる回数券を発行します	メタボリセットプロジェクト トレーニング型 10/1(木)～12/25(金) 申込期限 9/30(水)
第3期	すっきり健康チャレンジ教室 教室型 計8回 1/13(水)～3/10(水) 申込期限 1/10(日) 午後7時～8時 ・有酸素運動	30分からはめる肥満解消プログラム トレーニング型 11/2(月)～1/31(日) 申込期限 10/29(木)	みんなで体質改善運動教室 教室型 計9回 12/8(火)～2/9(火) 申込期限：12/5(土) 午後6時～6時50分 ・動的ストレッチ ・自重トレーニング ・有酸素運動 実施期間中に施設を利用できる回数券を発行します	シェイプアップ 教室型 計10回 1/13(水)～3/31(水) 申込期限：1/12(火) 午後8時～8時50分 ・有酸素運動

⑧ 以下の内容に同意いただきお申し込みください。

この教室は、減量を目的に南砺市健康課が各クラブに委託して実施します。受講された方の個人情報、教室で実施した内容を各クラブから市に報告されます。報告された情報は、教室の評価にのみ使用します。