

# 健康促進

近鉄文化サロン四日市

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
【新設講座】 糖質オフで健康ライフ 〈全3回〉	鳥居 寛律	正しく糖質をオフしてダイエットや体重管理に生かします。生活習慣病予防やスタイル維持に有効です。自分に合ったパーソナルダイエットプランを一緒に考えましょう。	第2(木) 10:30~12:00	月1回3ヵ月 6,930円
マラソンチャレンジ講座	油田 直美 ほか	フォームチェックからトレーニング、食事やサプリメントのアドバイスまであらゆる角度からあなたの挑戦をサポートいたします。試走会やイベントも開催いたします。	(日)9:30~11:30	月1回6ヵ月 15,840円
【女性専用講座】 ビューティーウォーキング	田中 さつき	美しい歩き方であなたの印象を変えませんか？現役モデル・ミスユニバース講師が歩き方をはじめ、写真の撮られ方・笑顔の作り方・身のこなし、あなたをより素敵に魅せるテクニックをお伝えします。 ■体験レッスンあり	第2・4(水) 10:30~11:30	月2回3ヵ月 13,860円

※満員になり次第締め切らせていただきます。ただし、一定の人数に満たない場合は、講座を中止させていただくこともございます。

※価格は、消費税を含んだ税込価格を表示しています。