

# 平成23年度 ダイエットセミナー日程表

1日目 5月29日(日)

時 間	内 容	場 所
13:00 ～	受付、体組成測定	サンペルラ志摩 会議室
14:00	共済組合あいさつ	
14:10 ～	講演 「測定結果から見える自分を知る」 運動の必要性と生活習慣に取り入れられる運動の紹介  「効果的な運動と継続」・「理想的な運動メニューの作成の知識」 リバウンド回避と継続向上のために	
17:00 ～ 17:45	ウォーキング	サンペルラ志摩 周辺
19:00 ～	夕食・座談会 講師の平岡先生と共に夕食を取りながら1日目を振り返ります。	サンペルラ志摩 宴会場

2日目 5月30日(月)

時 間	内 容	場 所
7:30 ～ 8:30	朝食 各自がチェック表で摂取カロリーを計算しながら、バイキング形式の食事をしていただきます。	サンペルラ志摩 レストラン
9:00 ～	ウォーキングクリニック (屋内) ・ダイエットウォーキング ・筋トレウォーキング ・インターバルウォーキング ・バランスウォーキング ウォーキング (アリーナ周辺)	志摩市阿児アリーナ
12:00	閉会	

- ・日程は、変更する場合がありますのでご了承ください。
- ・夕食は、栄養・カロリー監修されています。