



## シュウゾウコーチの「軽い気持ちで一か月『ダイエット&ラン（ウォーク）』」5月(2)

ダイエットの王道は「適度な運動」「軽い食事制限」「日常での運動量確保」です。この企画では週1回の軽いランニング（ランニングが不安な方はウォーキング）を行い、合わせてダイエット習慣を身に付けるアドバイスをさせていただきます。軽い気持ちで一か月ダイエットを試してみませんか。毎週続けて頂ければ効果が出やすいです。単発参加の方にも、それぞれに合ったダイエット方法をアドバイスします。

イベント名 シュウゾウコーチの「軽い気持ちで一か月『ダイエット&ラン（ウォーク）』」5月(2)

開催日 2024/5/14

受付開始 9:30 ~

申込料 【単発5/14】シュウゾウコーチのダイエット&ラン 1,100円

支払方法 会場払い

参加定員 10人

開催場所 HIBIYARIDE（ヒビヤライド）

住所 東京都千代田区日比谷公園1-2  
日比谷駐車場地下1階

主催者 ランステ公認練習会 運営担当  
株式会社ユアチーム

お申し込み イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！  
<https://moshicom.com/103049>



### MAP

