



ダイエット講演会



健康的なダイエット方法で楽しく痩せよう！

【日時】 5月17日（水）13:00 開場 13:30~14:30

【場所】 大隈ガーデンハウス 1階 リフレッシュスタジオ

【講師】 包國友幸先生：GEC 科目「ストレッチング基礎」講師

※講義の後に、少し汗を流すエクササイズを行います。

※運動着を持参して下さい。スカートは不可です。会場内に着替えスペースがあります。

※事前連絡が必要です。詳細は本チラシの下記を参照してください。

近年、雑誌やテレビで偏りのある間違ったダイエット方法が多く紹介されています。そこで、今回は正しいダイエット方法で健康的に痩せようという企画を行います。

今回の講師は大人気 GEC 科目『ストレッチング基礎』の講師、包國友幸先生です！体の構造に関する知識から、ダイエットに関わることを優しく教えてくれます。最初の 20 分程度はダイエットに関する知識の講義、その後の 30~40 分程度でダイエットのための簡単なエクササイズをお教えします！みなさんにもその場で実際にエクササイズをやって頂きます。

講演会終了後にはプロテインバーとカロリーオフゼリーをプレゼント！是非ご参加ください！

【申し込み方法】

①My WASEDA にログイン

②「その他大学からのお知らせ」の下記タイトルをクリック

『【学生早健会/学生生活課】5月17日（水）ダイエット講演会開催！』

③申請フォームに必要事項を記入

※講演会参加者数は「50名」を予定しています。お早めのご予約を！

【主催】学生健康増進互助委員会、学生部学生生活課

【お問い合わせ】学生部学生生活課： koseid@list.waseda.jp Tel: 03-3203-4341