

スポーツ振興くじ助成事業

アメリカ最新科学脳研究に基づく

毎日たったの**15分!**

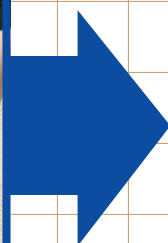
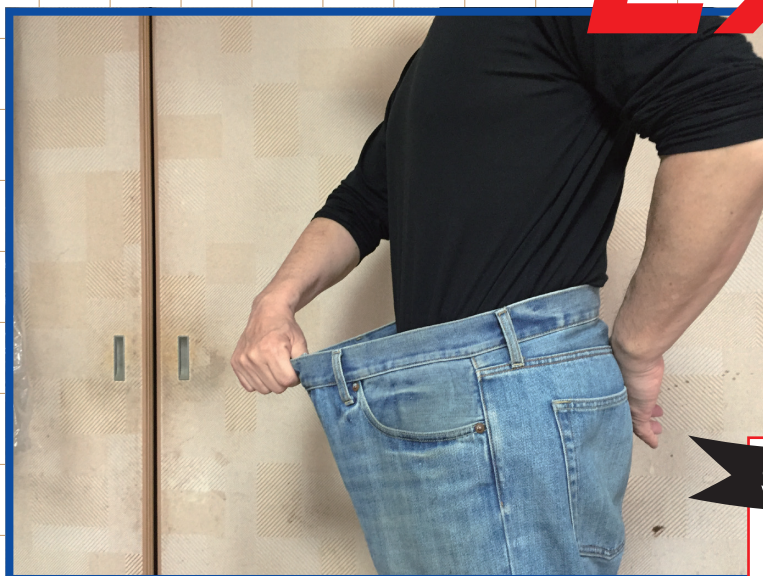


逆転の発想で実現!

太らないからだづくりのための『ウエイトコントロール・プログラム』

# S.パワーキッズプログラム “ex”

**参加者募集**



体重 **-12kg**

ウエスト **-16cm**

体脂肪 **10%台**

## S.パワー☆キッズプログラム“ex”誕生の経緯

体験者 / S.パワー☆キッズプログラム“ex”主宰  
山崎 憲治(やまさきけんじ)

2015年3月、定期健康診断を受診したところメタボ診断ということで要経過観察に。それまで運動はというと、してない訳ではなくどちらかと言うと積極的に行っていた方だと思う。週3~4回エアロバイクを一時間程度、その後腹筋マシンを使い100回程度。そして食事に気をつけていた。しかしながら体重は減る事もなく横ばい状態。一食抜いてもたいて減る事もなく、少し油断するとすぐに上昇傾向に転ずる。過去にはウォーキングも、40日間で200km1日1.5時間程度、山歩きを行うもたいした効果も得られずにあの話題のライザ○プにでも行かなければと思いつつ…。そうこうしているうちに仕事も忙しくなり、トレーニングすら行えない状態に。仕方がなく現状を維持できるだけでもと思い、子ども達の『S.パワー☆キッズプログラム』の運動プログラムを始める前後に15分程度行っていたら、徐々に変わりだし病院から呼び出しの電話が。後日検診に行くと、検査表の数値は全て基準値に。そしてドクターが一言『脂肪肝消えましたね』と。



- ◎ジムなどに通う時間がいらない!
- ◎長い時間がいらない!
- ◎道具がいらない
- ◎いつでもできる

【開催日時】 毎週木曜日(19:30~20:30)

【会場】 響南運動場

【主催】 NPO法人サンシャインフォーラム福岡  
若松サンシャインスポーツクラブ

【対象】 一般 定員20組 ※応募多数の場合は先着順

【参加者】 3,000円 ※1回でマスターできます

【申込期限】 毎週火曜日

【申込方法・お問い合わせ先】

〒808-0014 北九州市若松区栄盛川町3-26

TEL / 携帯 **090-8289-2425**

詳しい情報はホームページをご覧ください

<http://fs-club.jp/wakamatsu/>