

# メタボ予防 with MACHINE TRAINING

マシンを使ったメタボ予防事業  
～もうメタボと言わせない～



南伊豆町

× *Ease  
Wellness*  
for your healthy life

イーズウェルネス



3か月間  
週2回のトレで  
利用料 ¥1,000- / 月

## 測定▶効果を実感

- ・測定器を使って身体の変化を確認
- ・モチベーション維持にもつながります

## 手厚いフォロー

- ・トレーナーによる参加者ごとのプログラム作成
- ・定期的に負荷の見直し

## 募集対象者

- ・南伊豆町在住
- ・20～69歳
- ・先着20名

申し込み期間：7月～10月（各月 定員5名）

### ● 電話での申し込み

☎ 23-2315

受付時間は  
平日の10～16時

### ● LINEでの申し込み

右記のQRコードかIDから公式LINEを追加

「南伊豆町事業参加希望  
○○ ○○（お名前）」  
と投稿してください



@828pgrdr



下田市6丁目36-2  
マンションの1階です

Ease Wellness  
(イーズウェルネス)

● お問い合わせ先：南伊豆町健康増進課 ☎ 62-6255