

体重 60 kg の人が毎日 1 時間を 1 か月歩いてようやく消費するのに 7200 Kcal の消費が必要です。

Fat Burning !

1 kg

燃焼するのに

夜の

に

これは脂肪 1 kg

この脂肪を燃焼するためにはどのくらいのカロリー消費が必要でしょうか？

1日のみの参加でもOK！

1月14日（水）

2月12日（木）

3月10日（火）

午後7時～午後8時30分
@とびうめアリーナ2階

太宰府市元気づくり課（保健センター）TEL 928-2000

脂肪 燃焼

運動教室

- 40歳～75歳の市民
- 各日程、先着30人
- 予約制
(QRコード、電話、窓口にて)

