

건강이 달라져야 체중도 빠진다!

건강UP 비만탈출

참여자모집

2024년 1기 참여자 체중변화
최대 11.3kg, 평균 3.7kg 감량 성공!

모집기간 2024.08.05(월) - 08.09(금)

참여조건 1960년 이후 출생자
체질량 지수(BMI) 25 kg/m² 이상 또는
체지방율 30% 이상
단, 23년도 건강UP 비만탈출 참여자 제외

프로그램 기 간 : 9월 2일 ~ 11월 29일
주 3회 (월, 수, 금) 2시~4시

내 용 : 체성분측정 및 혈액검사
영양수업, 근력, 전신, MMA(복싱) 운동

문의 및 접수 : 032 - 718 - 0550