

# 바디 체인지 (Body Change)

**내 몸을 변화시키는 시간? 7주!!**

**비만탕후 프로그램 1기 모집**

**무료**

- ◆ 신청기간 : 2019년 12월 30일(10시) ~ 2020년 1월 8일(17시)  
선착순 방문신청(40명)
- ◆ 신청방법 : 센터에서 체력측정 후 신청(사전, 사후측정 필수!)
- ◆ 운영기간 : 2020년 1월 13일 ~ 2월 26일(매주 월, 수 / 주 2회)
- ◆ 참가대상 : 만 11세~만 18세 비만 학생  
(BMI수치 27이상, 또는 체지방률 30%이상인 학생)
- ◆ 수업장소 : 군산체력인증센터 1층
- ◆ 문의전화 : 063-454-8761~3(군산체력인증센터)
- ✓ 토요일, 일요일, 공휴일 휴무

주차	프로그램	시간
1주	OT / 스트레칭 및 유산소운동	15:00~16:00
2주	스트레칭 / 유산소운동 / 근력운동(맨몸)	15:00~16:00
3주	스트레칭 / 유산소운동 / 근력운동(덤벨)	15:00~16:00
4주	스트레칭 / 유산소운동 / 근력운동(맨몸)	15:00~16:00
5주	스트레칭 / 유산소운동 / 근력운동(덤벨)	15:00~16:00
6주	스트레칭 / 유산소운동 / 근력운동	15:00~16:00
7주	사후측정 및 결과상담	15:00~16:00