

## セリーヌライフ

# 生活改善塾に2コース新設

健康のトータルサポートサービスを提供するセリーヌライフ（大阪市西区）は、健康習慣を指導するプログラム「生活習慣改善塾」に、「メタボ改善コース」と「健康美人ダイエットコース」の2コースを11月に新設する。

生活習慣改善塾は、医師、管理栄養士、健康運動指導士、日本食料理人の4人の専門家が、ライフスタイルや性格、体調などに応じて、各個人の生活習慣を指導。体脂肪の減少、血圧の正常化、肌荒れの改善などにつ

なげる。

各コースは、運動が苦手だったり、時間が取れない人のための食事コントロールを中心に、効率的にエネルギーを消費する「文化系タイプ」と、運動と食事をバランスよくコントロールする「体育会系タイプ」の2タイプに分かれる。

講義、栄養カウンセリング、エクササイズ、食事などの個別指導で週1回、全12回開講する。入会金は5万円、レッスン料は昼会員30万円、夜会員33万円。