

9月栄養セミナー



食欲の秋！スポーツの秋！これからの季節、美味しい食べ物がたくさん！
涼しくなってきた運動もしやすくなります。

『食べたいけど太りたくない・・・』

『せっかく運動をするのだからしっかりと効果を出したい』

ダイエットはもちろん、体質改善や体力アップにも

大切な食事のポイントをお伝えします！ぜひご参加ください♪

《日程》

12日(火)	20:00	中山	22日(金)	11:00	佐藤
13日(水)	13:00	大六野	26日(火)	20:00	田上
16日(土)	11:00	佐藤	27日(水)	13:00	大六野
20日(水)	13:00	田上	28日(木)	20:00	中山
21日(木)	14:00	佐藤	30日(土)	14:00	田上

《講師》



佐藤 礼美



田上 愛恵



中山 春



大六野 純子

場所：セミナールーム

定員：5名

参加費：無料

各回1時間

先着順のため、

早めにご予約下さい！！！！

※詳しくは、フロント又はお近くのスタッフまで