

# 食べ痩せ

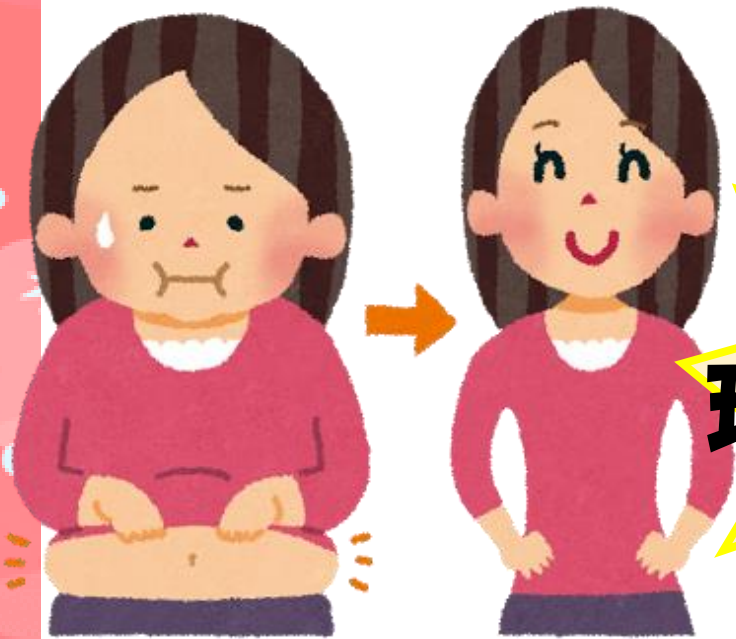
## ダイエットセミナー

ダイエット、筋力UP、体質改善・・・目標は違っても  
運動をする方にとって必要な、食事のポイントをお伝えします！！



### 【セミナー日程】

12/7 (木)	16:00~17:00
12/8 (金)	11:30~12:30
12/9 (土)	18:00~19:00
12/19 (火)	20:00~21:00



**運動×食事  
理想の身体へ！**



**各回60分 定員5名様**

場所：フリールーム

持ち物：ダイアリー

※ご予約はフロントもしくは竹内にお声かけください。



栄養士 竹内