

レアレア栄養セミナー 予定表(4月)

月	火	水	木	金	土	日
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
	食べ痩せ		食べ痩せ	美食活	食べ痩せ	美食活
	12:00～		15:00～	12:00～	12:00～	12:00～
23	24	25	26	27	28	29
	食べ痩せ		美食活	食べ痩せ	美食活	
	19:00～		14:00～	14:00～	17:00～	
30			◆場 所 : フリールーム(シューズBOX裏) ◆定 員 : 6名 ◆時 間 : 食べ痩せセミナー 60分 体質改善セミナー 45分			

※食べ痩せセミナーとは・・・

ダイエットや筋力アップ、運動をする方に向けた食事の食べ方のポイントをお伝えします。
 食べる時の〇〇〇がポイントになります。

美食活セミナーとは・・・

女性特有の悩みに特化した食事のセミナーです。
 食事からも冷えやむくみを改善したい方に基礎をお伝えします。



👉ステップアップしたい方向け

栄養パーソナル

セミナーを受講したあとは、より一人ひとりに合わせた改善方法を
 パーソナルにてお話を伺いながら、ご提案させていただきます！
 ステップアップをしたい方、今の食事が正しいのかを知りたい方は
 ぜひご登録ください(*^_^*)
 月に1度の定期チェックを行いながら、習慣にしていきましょう♪



価格: 3,432円 / 30分～
 期間: 3ヶ月～