

5月 栄養セミナー



○ダイエットセミナー○

運動をしているのに痩せない！ 運動は好きじゃない！
お菓子がやめられない！ 食事制限はしたくない！

17日(金) 14:00~14:45

26日(日) 14:00~14:45



○シェイプアップセミナー○

- ・筋トレはしているのに見た目が変わらない...
- ・筋肉増量のための食事を知りたい！

18日(土) 13:00~13:45

24日(金) 18:00~18:45



◎マラソンセミナー◎

- *ゴール前にエネルギー切れを起こしてしまう
- *練習はしているが、食事面は不安
- *走っている最中には何を食べた方がいいの？

16日(木) 19:00~19:45



定員
5名

参加費

500円
(税込)

場所

セミナー
ルーム

皆様のご参加お待ちしております😊

※ご予約はフロントにて♪