



# 6がつ 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！

14日(金)18:15~19:00 和田  
20日(木)20:00~20:45 中山



## ○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！

16日(日)14:00~14:45 和田  
21日(金)12:00~12:45 中山



## ○夏の間食の摂り方セミナー○

- \*おやつは食べたいけど、何を食べたらいいの？
- \*あまり調子が良くない

27日(木)19:15~20:00 和田



場所：セミナールーム 各回45分  
各回定員：5名 参加費:無料  
皆様のご参加お待ちしております☺  
どなたでもご参加できます！

※ご予約はフロントにて♪