



# 7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！

19日(金)18:15~19:00 和田

25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！

14日(日)14:00~14:45 和田

26日(金)12:00~12:45 中山



## ○水分補給の仕方セミナー○

- \*水分補給のタイミングがわからない
- \*お肌が乾燥しやすい方
- \*便秘気味な方

23日(火)18:15~19:00 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♪