



# 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！

25日(日)14:00~14:45 和田



## ○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！

22日(木)19:00~19:45 中山  
24日(土)16:00~16:45 和田



## ○夏バテ予防セミナー○

- \*なんとなくだるさがある
- \*集中力が続かない
- \*食欲がわかない

20日(火)20:00~20:45 和田

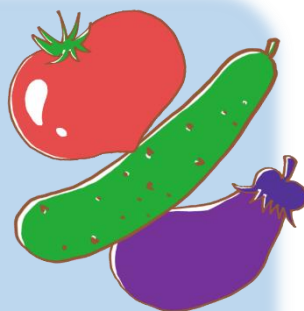


場所：セミナールーム 各回45分

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♪