



9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！

21日(土)11:00~11:45 小室

22日(日)16:00~16:45 奥富

27日(金)18:15~19:00 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！

12日(木)19:15~20:00

奥富

18日(水)14:00~14:45

小室



○肌ケアセミナー○

- ☑ つけるのは化粧水のみ
- ☑ 日焼け止めを塗らない日もあった
- ☑ ストレスを感じている
- ☑ 寝不足だ



24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♪