



11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！
何をどのくらい食べたらいいの？

16日(土) 16:00~16:45
19日(火) 15:00~15:45
23日(土) 14:15~15:00
26日(火) 20:00~20:45



○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！
- ・タンパク質はどのくらい食べるの？
- ・プロテインは飲んだ方がいいかわからない！

17日(日) 15:00~15:45
21日(木) 19:15~20:00



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♪