

12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！ 何をどのくらい食べたらいいの？

14日(土) 16:00~16:45 奥富

10日(火) 20:00~20:45 小室



○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！

5日(木) 19:15~20:00 奥富

22日(日) 15:00~15:45 小室



○マラソンセミナー○

- *ゴール前にエネルギー切れを起こしてしまう
- *練習はしているが、食事面は不安
- *走っている最中には何を食べたらいいの？

マラソン大会の完走や自己ベストを目指している方必見！

1日(日) 15:00~15:45 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♪