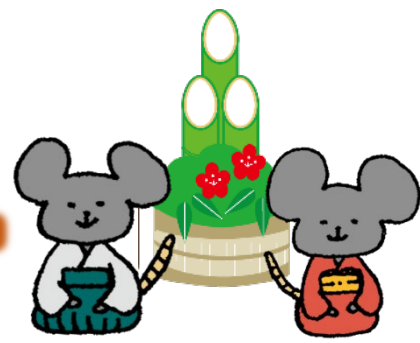


1月 栄養セミナー



○ダイエットセミナー○

運動は好きじゃない！
お菓子がやめられない！
運動をしているのに痩せない！
何をどのくらい食べたらいいの？



9日(木)	12:00~12:45	奥富
17日(金)	15:00~15:45	和田
22日(水)	14:00~14:45	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

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♪