



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

14日(金)	15:00~15:45	奥富
22日(土)	17:15~18:00	和田
25日(火)	20:00~20:45	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！
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！



12日(水)	18:15~19:00	小室
18日(火)	11:15~12:00	奥富

○糖尿病予防セミナー○

注目!

20日(木) 13:00~13:45 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！

ご予約はレアレア三鷹店フロントまで♪