

# 3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(土) 14:15~15:00 和田  
19日(火) 19:00~19:45 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！

25日(水) 14:00~14:45 小室  
27日(金) 20:15~21:00 和田



## ○花粉症対策セミナー○

22日(日) 14:15~15:00 奥富



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♪