

# 栄養ワークショップ 好評開催中!!

私たちの身体は日頃食べたもので作られています。

間違った食事をしていると、せっかくの

トレーニングが悪影響になってしまう可能性も…。

少人数のワークショップを通して、

運動と食事から健康な身体を目指しましょう!

毎月テーマを変えて実施していきます。



8月開催日

2019 8/2 (金) 13:00~  
/8 (木) 20:00~  
/22 (木) 20:00~  
/28 (水) 13:00~

8月のテーマは  
**疲れに負けない  
身体をつくろう**  
です



担当/管理栄養士

長谷川里穂

乳酸ってなに?  
やる気が出ない時は? 疲労回復に効く食べ物

ご質問・お申込み等スタッフまでお気軽にお声かけください