

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。



10月開催日

2019 10/7 (月) 20:00~
/18 (金) 13:00~
/21 (月) 20:00~
/28 (月) 13:00~

10月のテーマは
**運動+食事
ダイエット!**
です



担当/管理栄養士

長谷川里穂

運動での消費カロリー、筋肉量を
維持するためのポイント

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