

# 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。



11月開催日

201911/11 (月) 13:00~  
/18 (月) 13:00~  
/21 (木) 20:00~  
/29 (金) 20:00~

11月のテーマは  
**お腹の調子を  
整えよう**  
です

便秘チェック、腸内環境、食物繊維について



担当/管理栄養士

長谷川里穂

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