

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。



12月開催日

2019 12/5 (月) 13:00~
/10 (月) 20:00~
/16 (木) 20:00~
/20 (金) 13:00~

12月のテーマは

1年間の
復習をしよう
です



担当/管理栄養士

長谷川里穂

栄養素の働き、安静時と
運動時の代謝、運動時の食事

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