

# 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。



1月開催日

2020 1/10 (金) 13:00~  
/20 (月) 13:00~  
/24 (金) 13:00~  
/30 (木) 20:00~

1月のテーマは  
三大栄養素と  
バランスの良い食事  
です



担当/管理栄養士

長谷川里穂

新陳代謝のための栄養素  
バランスの良い食事とは? 1日の目安量

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