

# 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。



2月開催日

2020 2/3 (月) 13:00~  
/10 (月) 20:00~  
/17 (月) 20:00~  
/21 (金) 13:00~

2月のテーマは  
糖質を摂りながら  
引き締まった  
身体を目指そう  
です



担当/管理栄養士

長谷川里穂

糖質の種類、1日に必要な量  
食品ごとの糖質比

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