

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。



3月開催日

2020 3/5 (木) 20:00~
/12 (木) 20:00~
/17 (火) 13:00~
/23 (月) 13:00~

3月のテーマは
**トレーニングと
たんぱく質**です



担当/管理栄養士

長谷川里穂

食品のたんぱく質含有量、効率的な方

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