

健康的な身体づくりを目指す 栄養セミナー

参加費 ¥1000(PEP会員様 ¥500)

定員各回10名

第1回

12/5(水)
12/15(土)

基礎から学ぶ栄養 ～健康的なカラダを食事から！～

開催時間 ③14:00～15:30 ④17:00～18:30

第1回目は基礎的な栄養がテーマになり、食事摂取基準や食事の組み合わせ方を学んで頂きます。
基礎的な知識をつけることで、第2回、3回、4回目のセミナー内容の理解も深まります。是非ご参加ください!!

第2回 1/16(水) 1/26(土) 『食べて痩せやすいカラダに!』

第3回 2/13(水) 2/23(土) 『筋肉を食事につけやすくする方法』

第4回 3/13(水) 3/23(土) 『持久力を高めるための栄養補給』

少しでも栄養を知りたい!!など
栄養に興味のある方!!
どんな食事が適切?
何をどれくらい摂ればいいのか?など
栄養に疑問を持っている方!!
是非、お待ちしております!!

講師：稲岡 如月(PEP Osakaスタッフ)

専門学生時代に料理に興味を持ち、栄養セミナーや料理セミナーなどで学び、現在は料理教室に通いながら栄養学を学んでいる。
PEPOsakaではパーソナルトレーナーとしてトレーニングと栄養の関わり、必要性を大事にしている。



お申し込み・お問い合わせ

住所：大阪府岸和田市別所町3-10-10 1階 PEP Osaka

電話：072-423-8460

メールアドレス：pep-osaka@n-cli.com