

栄養セミナー 第4弾

持久力を高めるための 栄養補給



日時 2019. 03. 13 (水) 14:00~15:30
2019. 03. 23 (土) 17:00~18:30

第4弾「持久力を高めるための栄養補給」では、エネルギー源となる栄養素の摂取タイミングや、どのように体内でエネルギーとして利用されるかなど、**自転車競技をされている方、マラソンを走られている方や、お子さんが陸上をされている保護者の方**など初めて参加される方でも分かりやすくご説明させていただきます。

今年度最後の栄養セミナーです!!是非、多くのご参加お待ちしております!!

稲岡 如月(PEP Osakaトレーナー)

学生の頃から栄養学に興味を持ち、トレーナーとして必要なスポーツ栄養学や基礎栄養学を授業や、栄養セミナーを通して学んできた。また、栄養学を学んでいる中で、料理にも興味を持ち始め、料理セミナーなどでも栄養や調理方法などについて学んでいる。現在はこれらの知識とトレーニング指導を融合させ、効果的なトレーニング指導ができるよう目指している。



【お申込み・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

