



栄養講座  
申込はこちら

個別レッスン  
申込はこちら

Welcome

## 栄養講座

人気のため  
12月から継続開催

まずはお気軽に

ご参加ください!

栄養講座全4回受講者  
個別レッスン1回券プレゼント!

sunbridge 三橋先生

食アスリートジュニアインストラクター  
日本スポーツアロマトレーナー

# 個別レッスン スタート!

理想的な身体とは



①12/14(土)11時~13時

胃腸力で 身体も心も変化



②1/11(土)11時~13時

カロリー表示の落とし穴



③2/8(土)11時~13時

実践! お米で 食べる力をつける



④3/15(土)11時~13時

## 個別レッスン日

個別①	12/21(土) 11:00~11:20	12:00~12:20
	12/21(土) 11:20~11:40	12:20~12:40
	12/21(土) 11:40~12:00	12:40~13:00
個別②	1/18(土) 11:00~11:20	12:00~12:20
	1/18(土) 11:20~11:40	12:20~12:40
	1/18(土) 11:40~12:00	12:40~13:00
個別③	2/15(土) 11:00~11:20	12:00~12:20
	2/15(土) 11:20~11:40	12:20~12:40
	2/15(土) 11:40~12:00	12:40~13:00
個別④	3/22(土) 11:00~11:20	12:00~12:20
	3/22(土) 11:20~11:40	12:20~12:40
	3/22(土) 11:40~12:00	12:40~13:00

## レッスン内容

インボディ測定後に栄養講座を行います。  
4回のテーマ終了後に実践できる食事  
メニューもお伝えします。

## 料金

- ・栄養講座：¥500/各回（定員10名）  
（インボディ測定代含む）
- ・個別レッスン：¥800/各回20分1名  
（インボディ測定代含む）



### 注意

個別相談の日程が合わない場合、  
日程変更の相談可能です。  
詳しくはお問合せください。

## 鎌倉体育館

お問い合わせ先（お電話でも申込受付はしております）

☎ 0467-24-3553

駐車場には限りがございますので、公共交通機関をご利用の上ご来館ください。