

特別プログラムレッスン

栄養 *With* トレーニング

【テーマ】 時間栄養学を知ろう！

【日程】 3/21(水祝) 12:55~13:25

時間栄養学って？

最近研究が進んでいる
時間栄養学。
これを知り日常生活に
生かしてみましよう！

**【担当】
元治**

食事で 整えよう♪

時間栄養学を知った上で
今までの食生活を
見直してみましよう♪

自宅で簡単！ トレーニング&ストレッチ

すぐにでも
実践できる種目を
ご紹介を致します！

※スタジオフリー教室です。施設ご利用のお客様は、どなたでもご参加いただけます♪

品川健康センター