

特別プログラムレッスン

# 栄養 *With* トレーニング

**【テーマ】 夏バテを予防しよう！**

**【日程】** 7/16(月祝) 15:00~15:30 元治  
7/31(火) 12:30~13:00 日比野

参加者限定!!!  
レシピブック  
プレゼント!

どうして  
夏バテになるの？

原因やメカニズムを知り  
予防、対策を！

食事で  
整えよう♪

自分の食生活を見直して  
夏バテを予防しよう！

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