

もう食べない
ダイエットは卒業。
キッチンと食べて
しっかり痩せる。

食べて痩せるがテーマ

栄養と 運動講座 Lesson

参加費
¥500-



Nutrition

栄養

食生活が楽しく、おいしく、有意義になるよう、栄養についての基礎知識を学びます



Training

運動

基礎代謝をあげたり、筋力をためるための簡単な運動を実践しながら紹介します



eat

食べて痩せる

今回のテーマは食べて痩せる！
無理なダイエットは卒業しましょう！

開催日：3月29日(日)
9:15~10:45

16歳以上が参加対象となります

【申込】3月9日~先着順 20名
電話または施設窓口でお申し込みください

運動しやすい服装、室内シューズが必要です

神戸市立磯上体育館

ご予約お問合せは ☎078-251-6622
神戸市中央区八幡通2-1-38