ランナーの為の食セミナー「夏を乗り切る食事法…疲れ知らずの身体作りを食生活から」

夏を乗り切らなければ、秋からのマラソンは走れません。充実した練習をするには、それに適した食事が必要です。ランナーのための食事を知り、身体を整えていきましょう。また、ランナー体型に近づきたい、と焦って食事を制限してませんか？きちんと食べると、綺麗に痩せて、パフォーマンスも上がります。制限なしで美味しく食べて、カッコいいランナー目指しましょう！今回はワンドリンク付きです。もちろんビールも選べますよ。

イベント名	ランナーの為の食セミナー「夏を乗り切る食事法…疲れ知らずの身体作りを食生活から」
開催日	2018/7/27
受付開始	19:25 ～
申込料	ランナーの為の食セミナー第8回 3,000円
支払方法	会場払い
参加定員	12人
開催場所	タケ＆ハルビル第一4F ランスポット
住所	大阪府大阪市住吉区長居東4-11-25
主催者	ランバディ・ランニング・クラブ
お申し込み	※イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！ https://moshicom.com/18727

MAP