



## ランナーの為の食セミナー・楽しく 速く走れる身体づくりと食事法

これから走り始める方、走っているけどタイムが伸びない方、痩せると思ったのになかなか痩せない方。それらは食生活にそのカギがあるかもしれません。楽しく健康により速く走るために、食事は切っても切れない生活の一部です。毎日続けられる食事、継続できる食事だからこそ、効果も出やすい！楽しくおいしく、ランナーのための食事講座を、サブスリー管理栄養士、岡田あき子が3回シリーズで行います。

イベント名	ランナーの為の食セミナー・楽しく 速く走れる身体づくりと食事法
開催日	2017/5/12 (金) ~ 2017/7/7 (金)
受付開始	18:40 ~
申込料	楽しく 速く走れる身体づくりと食事 ：計3回 9,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
参加定員	15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长居東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！ <a href="https://moshicom.com/6696">https://moshicom.com/6696</a>

