食事もトレーニング！ ～管理栄養士が教える初級者ランナーさんのためのスポーツ栄養講座～

ランニングにおいて食事はエネルギー源となるもので、とても重要であることはお分かりだと思いますが、はたして本当にパフォーマンスを上げることが出来る食事が出来ている方はどれくらいいるでしょうか？いつ・何を食べれば良いのか？ネットで調べたけどよく分からない等のお悩みはありませんか？本イベントではランナーの皆様に向けた栄養の基本を学んで頂けます。

イベント名	食事もトレーニング！ ～管理栄養士が教える初級者ランナーさんのためのスポーツ栄養講座～
開催日	2022/6/25
受付開始	13:00 ～
申込料	栄養講座参加チケット 無料
参加定員	15人
開催場所	KBCビル6F会議室
住所	福岡県福岡市中央区長浜1-1-1
主催者	福岡ランニングスクールＡＸＩＩＺ
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/70978

MAP