



ランニング大学 8月講座 with 山西哲郎 「運動のための栄養学」

極暑の夏は、冷たい水分の取りすぎや過度の冷房によって血液循環が悪くなり、むくみやだるさ、食欲不振などを起こしやすいもの。またそれが引き金となって更なる心身の不調につながる可能性があります。それだけではなく、暑さが和らぐ秋になって夏の疲れがどっと出て、せっかくの良い季節にランやウォーキングを楽しめないことも。極暑に負けず、気持ちよく秋を迎えるためにライフスタイルを見直して生活、心身を整えませんか。

イベント名	ランニング大学 8月講座 with 山西哲郎 「運動のための栄養学」
開催日	2023/8/20
受付開始	9:30 ~
申込料	講座参加費 2,000円 講座参加費（お子様：12歳以下） 無料
支払方法	会場払い
開催場所	東京海洋大学 越中島キャンパス 1号館 112教室
住所	東京都江東区越中島2丁目1-6
主催者	ランニングの世界・友の会
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/86922

