



もうすぐ真夏！暑い夏を元気に乗り切るためのカラダ作り&食事術

今年も暑い夏がやってきます！夏は楽しいイベントも多いので、元気に過ごしたいですね。一方で、外に出ると暑いので、身体を動かすことが億劫になってしまったり、外気温とクーラーで冷えた室温の差に体調を崩してしまった経験はありませんか？夏バテ対策に、おうちでも出来るトレーニングと夏こそ気を付けたい食事術を学び、今年の夏を乗り切っていきましょう！

イベント名	もうすぐ真夏！暑い夏を元気に乗り切るためのカラダ作り&食事術
開催日	2023/6/25
受付開始	16:30 ~
申込料	チケット 2,500円 セットチケット（お水500Mℓ + プロテインバー付き）3,000円
支払方法	会場払い
開催場所	松竹倶楽部ビル4階（マザーズ銀座校）
住所	東京都中央区銀座4丁目13-11
主催者	ここからベース（株式会社LIFE DESIGN）

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/87485>

