

# ボディメイクの栄養学セミナー

ダイエットに興味がある。運動しているのに痩せない。筋肉を増やしたい。スポーツの競技力を向上させたい等、皆さまの悩みにお答えします。栄養の基礎を学び、過去最高の身体づくりを目指しましょう！

このような方におすすめです。

- ダイエットを成功させたい
- 筋肉を増やしたい
- 健康的な体をつくりたい



日時：令和元年12月22日（日）

10:30～11:30

場所：石巻トレーニングセンター  
（セイホクパーク石巻内）

定員：30名

参加料：無料 ただし、入場料が必要

（一般 500 円、大学生 300 円、高校生 200 円）

申込期限：令和元年12月15日（日）

※当セミナーは座学が中心となります。

※セミナー終了後、トレーニング施設をご利用いただけますので、運動ができる服装（上履き含む）でご参加ください。

講師紹介

袴田 雅江

フィットネス インストラクター

■2 ッ星栄養

コンシェルジュ®



申込先：石巻トレーニングセンター

お問合せ先：石巻市 教育委員会 体育振興課

TEL/FAX 共通 0225-25-7731

TEL 0225-25-6471