

10歳若返る講習会

いろんな分野の知識で10歳若返り目指しましょう

12月のテーマは「サプリメント」

■DNA 栄養学■

●松多愛 「自分に合ったサプリの見分け方」

■整体■

●山野皓司 「ミネラルの効果と取り方」

●能田えみり 「サプリ嫌いとサプリ頼みどちらもNGな理由」

■トレーニング■

●山梨祐斗 「トレーニングのためのサプリ摂取

プロテイン・クレアチン・HMBについて」

●松多冠奈 「ボロボロ肌からピカピカ肌になった理由」

2019年 12月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6 13:00 ●能田えみり	7
8 13:00 ●山野皓司 13:30 ●松多愛	9 13:00 ●能田えみり	10	11	12 13:00 ●山野皓司 13:30 ●松多冠奈	13 13:00 ●山梨祐斗	14 13:00 ●松多愛 13:30 ●松多冠奈
15 13:00 ●山梨祐斗 13:30 ●松多冠奈	16 13:00 ●松多愛	17	18 13:00 ●能田えみり	19 13:00 ●松多冠奈	20	21
22 13:00 ●能田えみり 13:30 ●山梨祐斗 14:00 ●松多愛	23	24	25 13:00 ●山野皓司	26	27 13:00 ●山梨祐斗	28 13:00 ●山野皓司
29	30	31				

講習費ドリンク付き¥1,500(税別)要予約 講習時間 30分