

10歳若返るプロジェクト

1年間いろんな分野の知識で10歳若返りを目指しましょう

6.7.8月のテーマは「ダイエット」

第2弾 7月の各担当テーマはこちら

■DNA栄養学■

●松多愛 「脂肪を燃やす テトリスダイエット後編」

■整体■

●山野皓司 「いまさら聞けない基礎代謝とは？」

●能田えみり 「ホルモンバランス」

■トレーニング■

●山梨祐斗 「もったいない！NGトレーニング」

●松多冠奈 「夏バテない！？」

2019年 7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 11:00 ●松多愛 11:30 ●松多冠奈
7 13:00 ●能田えみり	8	9	10 13:00 ●山梨祐斗	11 13:00 ●山野皓司	12	13 13:00 ●山野皓司
14 15:00 ●山梨祐斗	15 13:00 ●松多愛 13:30 ●松多冠奈	16	17 13:00 ●能田えみり	18	19 13:00 ●山梨祐斗	20
21 11:00 ●松多愛 11:30 ●松多冠奈	22 13:00 ●能田えみり	23	24	25 13:00 ●山野皓司	26 11:30 ●能田えみり	27 13:00 ●山野皓司
28 15:00 ●山梨祐斗	29 11:00 ●松多愛 11:30 ●松多冠奈	30	31			

講習費ドリンク付き¥1,500(税別)

要予約 講習時間 30分