

# 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3弾 **8月**の各担当テーマはこちら

■DNA栄養学■

■整体■

●松多愛 「腸のお話①」

●山野皓司 「骨盤と下半身痩せ」

●能田えみり 「カギは睡眠！！」

■トレーニング■

●山梨祐斗 「正しい筋肉痛との向き合い方」

●松多冠奈 「停滞期のお話」

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

講習費ドリンク付き¥1,500(税別)

要予約 講習時間 30分