

講話(25分) 19:05~19:30

必要な**栄養**とは

プロテインだけ摂れば良い?
筋トレしているのにカラダが変わらない?
自分のカラダに本当に必要な食べ物はなに?
そんな疑問を解決!
効果的な栄養摂取方法を知ろう!



北陸体力科学研究所
管理栄養士 公認スポーツ栄養士
中崎 衣美

ISC
教養講座
第5回!!

カラダを変える

Change body 2020

2020年**1月6日**(月)

19:05~20:00

いしかわ総合スポーツセンター マルチパーパス



参加無料
予約不要

実技(25分) 19:35~20:00

効果的な**筋トレ**

摂った栄養を活かし、トレーニングで
カラダをチェンジ! 効果的かつ楽しい
筋トレはコレだ!

★内履きシューズと
水分補給をご持参ください。

いしかわ総合スポーツセンター
運動指導員
越原 祥栄

いしかわ総合スポーツセンター

〒920-0355 石川県金沢市稚日野町北222 ☎076(268)2222

【開館時間】9:00~22:00 【休館日】年末年始(12/29~1/3)

<http://www.ishikawa-spc.jp> いしかわ総合スポーツセンター **検索**

指定管理者 石川県体育協会グループ [(公財)石川県体育協会、(公財)北陸体力科学研究所、石川県ビルメンテナンス協同組合]

メルマガ
好評配信中!



みなさまのご参加お待ちしております