

Lunch Box Seminar 2020



# エネルギー バランスの話

トレーニングルーム



ウェルネスカフェかむかむ(芝寿司)

## 講話

12:10~12:40

①基礎代謝量ってなに?  
②比べてみよう!消費エネルギーと摂取エネルギー!以上2点の講義内容!!スタイルキープやダイエットに活かし、元気に夏を乗り切ろう!



北陸体力科学研究所  
管理栄養士  
中崎 衣美

## 弁当

楽しくエネルギーについて学んだあとは、美味しく栄養摂取!講話終了後に弁当をお渡しします。フリースペースもしくはご自宅でお召上がりください!



※内容が多少変更になる場合がございます

食欲をそそる  
彩り豊かな弁当♡

### 特典①

## インボディ測定券

通常 730円⇒**無料**

基礎代謝量・筋肉量・体脂肪量を測ることができるインボディ測定。自分の身体を知り、今後の運動や食事内容に活かしましょう!

※インボディ測定は、トレーニングルームカウンターにてご予約をお願いします。測定は説明含め10~15分程お時間をいただきます。



### 特典②

## アイスコーヒー半額券

通常 320円⇒**160円**

『ウェルネスカフェかむかむ』にて利用できるアイスコーヒー半額券をプレゼント!頑張った運動後のホッと一息に♡ご利用ください。



### 開催要項

**日時** 2020年7月8日(水) 12:10~12:40  
**場所** いしかわ総合スポーツセンター マルチパーパス  
**参加費** **1,000円** (講話+弁当+インボディ測定、全て込みの金額) 当日お支払いください。  
**定員** **30名**

要予約

### 申し込み

申込締切 **7月6日(月) 14:00**まで ※7月6日(月)以降のキャンセルは承ることができませんので、ご了承ください。  
トレーニングルームカウンター もしくは お電話にてお申し込みください。  
トレーニングルーム **TEL 076-268-2420**

## 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

メルマガ好評配信中!



当日はマスク着用をお願いいたします。体調を整えてご参加ください。