



RAPPORT 主催 運動 & 食事セミナー



脂肪消費効率の良い運動と正しい食事法について 全 2 回

開催
日時

第 1 回：10/17（金） 17:30 ～ 18:30

@BT12（望天館 1 階）

第 2 回：11/14（金） 17:30 ～ 18:30

@BT11（望天館 1 階）

- ☒ 今までのダイエットは効果がなかった
- ☒ 適正体重にしたい。
- ☒ 効率よく運動をしたい。

いずれかに
当てはまる方に
特におすすめ！！

事前申し込み不要！！

対象：瓜生山学園 学生 & 教職員

セミナー概要

健康維持、増進やダイエットにおいて、なぜ運動と栄養補給が必要なのかをわかりやすく解説します。

食事を減らすだけのダイエットは、**筋肉や骨が消滅しているだけです。**
今回は、実技を含む脂肪消費効率の良い運動と正しい食事法を 2 回に分けてお伝えします。



講師プロフィール

健康体力増進グループ

バーニングハート代表

資格：管理栄養士、健康運動指導士

スポーツトレーナー歴 41年

管理栄養士歴 39年

（病院栄養士室長として勤務歴 11 年）

【お問い合わせ】

学生支援センター RAPPORT 人間館地下 1 階 TEL:075-791-9343