

お弁当付き！ 栄養セミナー＆ストレッチ講座のご案内



普段から「朝食を食べる習慣がない・時間が無く朝食を抜いてしまう」
「座りっぱなしで休憩以外立つことがない・長時間座ってしまう」等々
心当たりのある方はいらっしゃいませんか？

今回のセミナーでは、
今日からできる工夫や栄養の基礎までお伝えいたします。
また、椅子に座ったままできるストレッチ講座も受けられます。
日頃の身体の不調を改善するチャンスです。是非ご参加ください。

日程 2026年2月4日(水)、9日(月)、19日(木)
時間 11:00～13:00 (セミナーは50分となります。)
会場 仙台、大阪、神戸 各会場
ご予約 右記リンク先よりお申込みください ➡[申込みはこちらから](#)
会場にお越しいただいた全員にお弁当を用意します。

◆◆うれしい参加特典◆◆

1. 食生活を見直すヒントが盛りだくさん
2. 運動不足解消や身体のコリや張り解消のチャンス
3. 参加者全員に特製お弁当付き
4. パーソナルトレーナーに健康無料相談可能



※イメージ