

筋肉を貯める為の栄養学

各年代に応じた効率の良いたんぱく質摂取と筋肉量向上
に特化した講座



日時：9月2日（土） 9：30～10：30

場所：垂水体育館 第2体育室

担当：岩下 洋一

（シンコースポーツ兵庫（株）職員）

定員：20名

対象：16歳以上（付き添い有で子ども可）

参加費：500円

持ち物：室内シューズ・飲み物（蓋つき）・筆記用具

申込期間：8月8日（火）～ 先着順

申込方法：受付窓口または電話にてお申込み下さい。