

9月例会 ご案内

株式会社 ティーフィールド 代表取締役
フィットネス倶楽部GOLD'SGYM高崎群馬マネージャー
健康管理士一般指導員

【講師】

土田 良信 氏

【テーマ】 【今日から始められる健康づくりとダイエット】

「無理のない運動習慣と正しい食ライフを身につけて

後戻りのない楽しい健康づくりとダイエットを今日から！！」

世界中にネットワークを持つゴールドジムの高崎店マネージャーであり自らもトレーナーとして指導にあたっている土田氏に運動、栄養学等、総合的な見地からの失敗、後戻りのないダイエットと、それを維持する健康な体づくりをテーマに講演して頂きます。是非、皆様のご参加をお待ちしています。お知り合いの方できいてみたいという方がいらっしゃいましたらごいっしょにどうぞ。

平成26年

9月17日 (水)

時間：18:00～20:00

高崎市総合福祉センター

高崎市末広町115番地1

1階 第2会議室

TEL 027-370-8822

