

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内容です

お友達、ご家族を誘ってご参加ください！

スポーツをしている方必見！！



# 筋肉

をためるための



# 栄養学

日程

## 3月10日(日)

場所

須磨体育館 体育室

対象

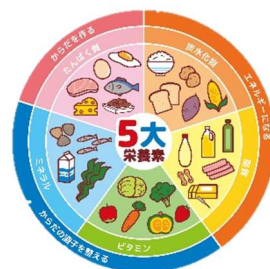
一般(高校生以下は要相談)

時間

9:30~10:30

申込

2/8(木)から申込スタート  
電話または窓口で(先着順)



定員

20名

参加費

500円

〒654-0035

神戸市須磨区中島町 1-2-2

TEL (078)734-5588



KOBE  
須磨 GYM