

# 颯爽と歩く春が来た おなか周りすっきりセミナー

年齢とともにだんだんついてしまったおなか周り、ウエスト周りのお肉、気になりますね。なぜ加齢とともに脂肪がつくのかというメカニズムを知り、良い食事習慣、良い運動習慣を身に付けて体を整えましょう。セミナー詳細は次の通りです。(1回目と2回目は同じ内容です)

**【1回目】日時：2018年3月12日(月) 14時00分～15時30分**

**【2回目】日時：2018年3月15日(木) 19時00分～20時30分**

**場所：東京都渋谷区代々木 3-22-7 新宿文化クイントビル 15階**

**マニユライフ生命保険株式会社 大会議室**

**セミナー内容：栄養・食事指導、自宅やオフィスでできる簡単な筋トレ、ストレッチ方法**

**持ち物：動きやすいウェア、タオル**

**セミナー代金：500円 (プロテイン、ストレッチチューブ、2週間の無料メール食事指導付き)**

**お申し込みはこちら e-mail: [Takako\\_Tsuruta@manulife.co.jp](mailto:Takako_Tsuruta@manulife.co.jp)**

**Tel: 090-3339-5256**

**お申し込みの際はお名前、ご連絡先のお電話番号、メールアドレスをご連絡ください。**



**講師：鶴田貴子**  
ボディビルダー、プランライトアドバイザー、トレーナー  
2017年 JBBF ミス健康美 21 大会  
163センチ超級3位  
2016年 JBBF 東京クラス別ボディフィットネス  
163センチ超級4位