



# 補食

タイミング × 質 × 組み合わせ

補食攻略!

## 栄養講座

6/13(土)

時間：10:00～12:00

持ち物：筆記用具

参加費：500円

(インボディ測定チケット含む)



実例で紹介!

タイミングと組み合わせでパフォーマンスが変わる! 補食攻略ポイント、おすすめメニューなどを

- 練習・試合の最後までバテない
  - リカバリーが早い
  - 学生の成長スパークを逃さない
  - トレーニングをしっかり
  - 筋肉に変える・増量
  - 時間がない、小食の学生も
- 補食でカバー!



【sunbridge】

三橋由莉子先生

・日本スポーツアロマトレーナー

・食アスリートシニアインストラクター

申し込みはお電話にて

鎌倉体育館



お問い合わせ

0467-24-3553

駐車場には限りがございますので、公共交通機関をご利用の上ご来館ください。

主催：かまくらスポーツファミリー共同事業体（シンコースポーツ株式会社（代表）