

グンゼスポーツ橿原店栄養学講座第7弾！！

40代から始める眠りの質アップ術

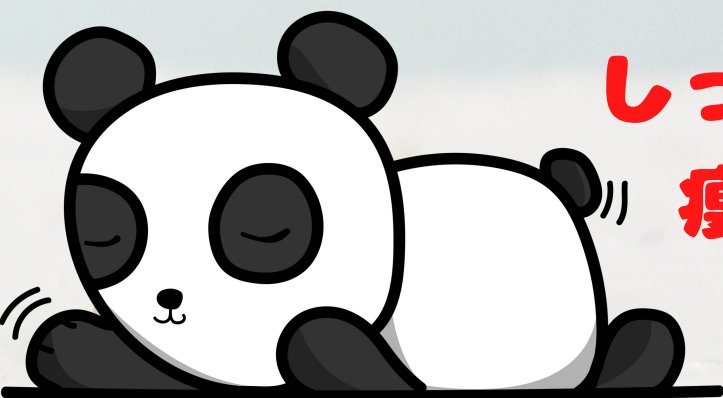
今すぐ始める

しっかり眠るための栄養戦略

『睡眠でカロリー消費！？』

しっかり眠るために
必要な4つの要素を
お伝えいたします

ZZZ



しっかり睡眠を取るとは
痩せ体質になりやすい
のです♡

6月16日（木曜日）13時15分～14時15分

グンゼスポーツ橿原Cスタジオ

参加費：会員様 2200円

会員外様 3300円

担当：山下久美子

定員8名（最少催行人数 2人）

申込期日6月15日18時まで

お申込みはフロントまで 0744-21-2600