

スポーツをする方！応援する方！全ての方に！

勝つ食べ方！

「食べる」ことで今ある力はもっと引き出せる！

「食」でパフォーマンスを上げてみませんか？



5月30日(月) 19:30~20:30

岐阜メディアコスモス **踊るスタジオ**にて (定員40名)

6月24日(金) 19:30~20:30

岐阜メディアコスモス **考えるスタジオ**にて (定員80名)

参加費：各回800円

勝てる身体！怪我をしない身体！そして、継続して楽しく運動が出来る身体にしていくために！！運動前後の食事・水分補給の「いつ」「何を」「どのくらい」を分かりやすく学ぶ講習会です。

お問合せ: athlete.food.a@gmail.com

《 主催 NPO法人わかばスポーツライフ 》