



青葉台フォーラム アカデミー

11月27日の青葉区民マラソン大会にエントリーした皆様のレースに向けたコンディションを上げていくための食事法を学ぶセミナーです。多くのアスリートのコンディショニングを実施している株式会社明治が講師を担当します。食事・栄養は、ランナーにとって走ることと同じくらい重要な要素です。走るためのカラダづくり、効率のよいエネルギーの蓄え方、使い方とは。

第3回青葉区民マラソン大会サポートセミナー 日頃のトレーニングの成果を発揮する

**無料
予約制**

食事が変わると走りが変わる

より速く! セミナーご参加者にサンプルプレゼント!

より強く!

より快適に!

2016年 **9月11日(日)**

13:30 ~ 15:00

**青葉台フォーラム
2階宴会場 桜・橘・桂**

お電話にてご予約下さい。 協力: 青葉区民マラソン運営委員会
共催: 株式会社 明治

ご予約・お問合せ



ホテル&レストラン
青葉台フォーラム

〒227-0062 横浜市青葉区青葉台 1-5-8

URL <http://www.hotel-aobadai-forum.com/>

TEL

045-985-2109



青葉台フォーラム

東急田園都市線
青葉台駅より徒歩2分
駐車場車高制限 155cm以下