

大人女性の体を整える

# 栄養講座



たんぱく質の重要性の再確認と  
植物性食品を取り入れて  
体を整える方法について解説!!

女性  
限定  
(要予約)

12/19 SAT  
午後2時半～3時半

場 所 / 新宿高島屋8階  
Woman's SHAPE GYM

定 員 / 先着10名様限定(事前予約制)  
※定員になり次第受付終了とさせていただきます。

料 金 / 1,100円(税込)

Mellow Flow  
レッスン受け放題会員様 特別価格 550円(税込)

講師 森 弘子

ボディビルのカテゴリのひとつ「ボディフィットネス」競技選手を経て、トレーニングや栄養指導に携わった経験を生かし、食やサプリメントの商品開発・情報発信を行う。

プラントベースフード&プロテインのメーカー「ソライナ」において、ビーガン対応・アレルギー対応の食品や植物性プロテインの企画開発を担当。

<競技歴> ボディフィットネス東アジア大会・アジア大会日本代表 など

<著 書> 「ポーシング・ダイエット」(講談社)

「8秒美ボディメイキング」(主婦の友社)

雑誌「ウーマンズシェイプ」での栄養・トレーニング情報の連載など

当日、ソライナ商品を¥3,300(税込)以上  
お買い上げいただいたお客様へ

ソライナ  
オリジナルシェーカーを  
プレゼント



ヨガ&ダンススタジオ  
Mellow Flow

ウーマンズシェイプジム  
Woman's  
SHAPE GYM

ご予約は、WEBサイトまたは、  
店頭にて受付けております。  
<https://mellowflow.jp>

