



HOTEL & RESTAURANT
AOBADAI FORUM



「青葉区マスコットキャラクターなしちゃん」

11月24日開催の青葉区民マラソンにエントリーされた皆様が、日頃のトレーニングの成果が発揮できるよう専門家よりスポーツ栄養と、ケガ予防とパフォーマンスアップを引き出すエクササイズの体験とアドバイスいたします。講師はアスリートの栄養面やコンディショニングを指導している大塚製薬様とHappy2Bodyが担当いたします。大会前に科学的根拠に基づいたセミナーに、是非ご参加ください。

第6回青葉区民マラソン大会サポートセミナー

**無料
予約制**

ランナーのための

コンディショニング2019

- セルフコンディショニングの実技がありますので、動きやすい服装でご参加ください。
- ヨガマットやバスタオルをご持参ください。

リカバリーとメンテナンスを
サポートする3つの成分

もっと動けるカラダ
を目指さず

セミナーご参加者に大塚製薬より
サンプルプレゼント

カラダを守る乳酸菌



2019年10月12日(土)

10:30 ~ 12:00

青葉台フォーラム

2階宴会場

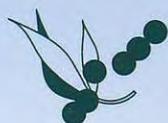
お電話にてご予約ください。

- 定員になり次第締め切らせていただきます。
- お車でのご来館はご遠慮ください。

協力：青葉区民マラソン運営委員会

共催：大塚製薬株式会社 Happy2Body

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**

