

# 10歳若返る 講習会総決算

2020年 7月号

## Vol.1

7月のセミナーは1年間の総決算Vol.1として  
昨年6月から11月までのバックナンバーの中から  
お好きなトピックを選んで受けられます。

### DNA 栄養学 松多 愛

対象曜日 月・水・木・金

「脂肪を燃やす テトリスダイエット前編」

「脂肪を燃やす テトリスダイエット後編」

「腸のお話①」

「恐ろしい糖化のお話」

「腸のお話② 美しい腸でなりたい自分に」

「意外と知らない！  
身体の炎症早く知らないと危険ですよ」

### 整体 能田 えみり

対象曜日 月・水・木・金

「セルライト」

「ホルモンバランス」

「カギは睡眠！」

「髪のためにできること」

「錆びないお肌と身体の作り方」

「目指せ！手美人」

### 整体 山野 皓司

対象曜日 月・水・木・土

「骨格による姿勢・見た目をチェック」

「今さら聞けない基礎代謝とは？」

「骨盤と下半身痩せ」

「たるみや老け顔の原因」

「血管の老化改善」

「骨の老化に気を付けよう」

### トレーニング 山梨 佑斗

対象曜日 月・水・金・土

「カロリーコントロールと有酸素運動」

「もったいない！NGトレーニング」

「正しい筋肉痛との向き合い方」

「30、40代になって始める  
筋力トレーニング」

「体内における省エネと老化」

「肩のエイジング！  
四十肩のメカニズムと予防法」

### トレーニング 松多 冠奈

対象曜日 水・木・金・土

「冷えとむくみを改善しよう」

「夏バテない！？」

「停滞期のお話」

「身体の中をきれいにしよう」

「どんどん美くなる食事、  
どんどん老けていく食事」

「そのお腹、いつまでたるませますか？」



講習費: ¥1,500 (税別) ※ワンドリンク付き 所要時間:30分程度

講習は要予約となります。

日程等はご希望のトピック、日時を伝えて頂き、担当講師の予約状況を考慮した上で決定致します。

講習についてのご質問、ご相談はお気軽にスタッフまでお尋ねくださいませ。

株式会社アップサライ

TEL:076 213 5544