

ローディ&トライアスリートへ

疲れを残さないための

# 疲労回復食&ケガ予防食

アスリートフードマイスターによる、アスリートに特化した食事アドバイスセミナー  
内臓をいたわり、鍛えることにより、パワーアップしたカラダ作りを目指します

アケガに対して強い体づくりって？  
スリートにとって疲労って何？  
実際、何を食べた方がいいの？

9月30日(土)14:00~16:00

参加費：3500円

場 所：北ふれあいセンター（岡山市北区谷万成2丁目6-33）

お申込み、お問い合わせ

086-897-0879 Cicli Pioniere(チクリ・ピオニエーレ) 担当：藤原 龍治

牧野理可

アスリートフードマイスター コミュニティ岡山代表



2017年に全国で初めてコミュニティ岡山を立ち上げ、岡山在中のアスリートフードマイスター9人でスタート。

そして代表に就任。アスリートフードで食事面からのサポート。同年、岡山県トライアスロン協会

各種クラブチームでの講演。トライアスロンの大会では、エイドステーションを成功させ、関西、中国でセミナーを開催

同時開催

スポーツアロマオイルの販売会

アロマプロデュース ニュートラル+

精油に含まれている薬理成分を身体に取り入れ、疲労回復、ケガ予防、ホルモンバランスの調整、免疫力アップに効果的なスポーツアロマオイルもこの機会に！