



7/6（水）無料オンラインセミナー “代謝ファースト”の太りにくい食事法 『運動なしでも大丈夫！？ 太りにくい食事とは？？』 食事&運動指導のスペシャリストが贈る「ダイエットチャレンジ」特別企画

関東・関西・東海地区に総合フィットネスクラブおよび24時間トレーニングジムを展開する株式会社ティップネス（本部：東京都港区、代表取締役社長：酒巻 和也）は、無料オンラインセミナー『運動なしでも大丈夫！？ 太りにくい食事とは？？』を、7月6日（水）19時～19時45分に開催します。ただ今ティップネス各店で実施中の会員向け企画「ダイエットチャレンジ」の一環として、今回は特別に会員以外の方に向けた開催となります。

「ダイエットしたいが運動が継続できない・・・」「食事に気を付けているが思うように体重が減らない・・・」そんな悩みをお持ちの方へ、ティップネスがお届けする無料のオンラインセミナー第1弾。1万人以上の指導実績をもつ食事&運動指導のスペシャリストが、その日から始められて続けやすい、代謝をスムーズにするための太りにくい食事法を参加者へ伝授します。

無料オンラインセミナー『運動なしでも大丈夫！？ 太りにくい食事とは？？』開催概要

- 日 時：2022年7月6日（水）19時～19時45分
- 内 容：代謝をスムーズにするために、いつ？何を？どのくらい食べれば良いか？
スペシャリストが丁寧に解説します。
- 定 員：300名 ※応募者多数の場合は抽選となります。
- 参加費：無料
- 応募方法：下記ページの応募フォームよりお申込みください。

<https://secure.tipness.co.jp/enq/?id=1596>

- 応募期限：2022年6月30日（木）
- 視聴方法：ZOOM
- 講師：松井真美

《講師プロフィール》

管理栄養士・調理師・健康運動指導士・睡眠改善インストラクター・整体師。

健診機関や企業、フィットネスクラブなどで食事と運動の指導や、食事セミナー等を行う。10代から80代の方まで1万人以上、健康な方はもちろん持病のある方など様々な方への多面的な健康アドバイスを行っている。



ティップネスでは、「ダイエットチャレンジ」と題した全店挙げてのイベントを、8月31日まで実施しています。“痩せたい”を叶えるだけでなく、ダイエットで身体の調子を整え、運動・栄養・休養の正しい知識を身につけることを目的としたイベントです。本セミナーはこの一環として、ティップネス会員以外の方向けの開催となります。（会員向けは別途開催あり）

ダイエットチャレンジの詳細>> <https://tip.tipness.co.jp/static/cmp/events/>