

第1回

# ランナーのための 栄養講座

日時

11月12日 火 ARCH Village 名東  
19:30~20:30



## レース前日、当日の食事とは？

～コンディションを整える食材はあれだった!～



## レース中の水分補給法とは？

～意外と知られていない正しい水分の取り方～



## レース中の補食の取り方とは？

～オススメの補食をご紹介～



いはら みずき  
井原 瑞貴

資格：スポーツ栄養士、管理栄養士、調理師、鍼灸師、アスレティックトレーナーなど  
学生時代に厳しい減量を経験し「食べることはなにか？」を知るために栄養学を学ぶ。  
さまざまな視点から栄養指導を行うことができる。  
今もその知識をいかしてフルマラソンをサブスリーで走る現役ランナー

ご予約  
お問い合わせ

ARCH Village 名東

TEL:052-773-2990