

たった1週間でマイナス3キロを目指せるコロナ太り解消法・楽しくキレイに痩せるダイエット！【はじめてのファスティング少人数制講座第1回目】を東横線日吉駅近くで開催！一般財団法人日本ファスティング協会

マスクなしで外出できるようになってきた昨今、久しぶりにリアルで集まるという話も出てきていませんか？！しかしこの数年、「家にいることが多くて太ってしまった。いわゆるコロナ太りに、、、このままではまずい！」という方も多いのでは？！そんな方、必見！！

実施した99%の人が1週間で2.5キロ以上キレイに痩せた「ファスティング」について楽しく学べる初心者向けの講座。ファスティング（断食）は美容と健康における様々な効果があることが証明されています。しかし、

- ・正しい知識なしにファスティングをすると危険が伴う
- ・一人でファスティングをすると挫折しがち

正しい知識と経験を持つ資格保有者からの寄り添ったサポートは大変重要。

そこで、ファスティングの指導資格を持つ講師が、限定5名の超少人数制で楽しく丁寧に、正しいファスティングを伝授。

開催日14日以上前のお申込みで講座料金が半額になる早割価格もご用意しております！
「久しぶりにリアルで人と会うその前に！」急いでキレイに痩せたい人必見！

【講座概要】

講座名：はじめてのファスティング講座

講師：松澤祥子（一般財団法人日本ファスティング協会認定マスターファスティングセラピスト）

開催日時：＜4月＞ 4月16日（日）13：30～15：00

＜5月＞ 5月7日（日）10：30～12：00

開催場所：神奈川県横浜市港北区日吉本町 東急東横線日吉駅 徒歩1分の会場

定員：各回先着5名

料金：3000円（税込）※開催日14日以上前のお申込みで早割価格1500円（税込）

TEL：050-3575-3737

URL：<https://saipon.jp/h/shokofasting>

Email：fastingtherapistshoko@gmail.com

一般財団法人日本ファスティング協会

<https://japan-fasting.or.jp/>