

# 栄養相談

## あなたの食のお悩み カウンセリングします！

相談は、経験豊富な管理栄養士が行います。

こんな方におすすめです

- ・ 普段の食事をチェックしたい
- ・ 生活習慣病予防の食事について相談したい
- ・ 健康的にダイエットをしたい
- ・ 筋力アップのための栄養摂取について相談したい

実施日	4月	6日(土)	9日(火)	10日(水)	10月	1日(火)	10日(木)	12日(土)	16日(水)	
		13日(土)	18日(木)	23日(火)		24日(木)	26日(土)	29日(火)		
	5月	7日(火)	11日(土)	16日(木)	11月	2日(土)	5日(火)	14日(木)		
		21日(火)	25日(土)	29日(水)		26日(火)	27日(水)	30日(土)		
	6月	4日(火)	12日(水)	13日(木)	12月	5日(木)	7日(土)	12日(木)		
		20日(木)	25日(火)	29日(土)		17日(火)	18日(水)	21日(土)		
	7月	6日(土)	9日(火)	10日(水)	2025年	1月	9日(木)	14日(火)	25日(土)	29日(水)
		18日(木)	23日(火)	27日(土)						
	8月	1日(木)	3日(土)	7日(水)	2月	1日(土)	4日(火)	12日(水)		
	15日(木)	20日(火)	24日(土)		13日(木)	22日(土)	25日(火)			
9月	7日(土)	10日(火)	19日(木)	3月	1日(土)	5日(水)	15日(土)	25日(火)	27日(木)	
	21日(土)	25日(水)	26日(木)							

時間 火.水.木曜日 / 17:30~21:00  
土曜日 / 14:00~17:30

※ 最終受付は30分前です。

料金 トレーニングルーム・スールの利用料金に含まれます。

※ トレーニングルーム・スールの利用料金は700円/2時間30分  
超えた場合は超過料金(350円/1時間)が発生します。

※ 健康体力相談(各測定)を受けられた方は、そちらの料金に含まれます。  
※ 令和5年8月1日より料金を変更しております。

場所 東京体育館トレーニングルームエリア内共用会議室  
(東京都渋谷区千駄ヶ谷1-17-1)

- 注意事項
- 予約制ではありません。実施時間に相談場所まで直接お越しください。
  - 相談はお一人15~20分程度です。
  - 健康体力相談(全身持久力測定・筋力測定)を受けられた方が優先となります。上記を受けられた方の予約時間以外での相談受付となります。

問い合わせ 「栄養相談について」とお申し出ください。  
03-6380-4832

受付時間 / 9:00~21:00 ※ 休館日以外

詳細は右のQRコードから東京体育館HPをご覧ください。

