

土曜日コース

期間：2026年10月生募集中

| 日程 | | | 内容 | | 時間 |
|------|----|-------------|-----|-------------------|----|
| 9月中 | | | 血液① | *医療機関で各自実施 | — |
| | | | 個別① | 栄養カウンセリング | 60 |
| 10月 | 10 | 10:00-11:00 | 初回 | スクールの目的と流れ | 60 |
| | 土 | 11:00-12:00 | 講座 | 睡眠① 大人の睡眠教室 | 60 |
| 11月 | 14 | 10:00-11:00 | 講座 | 栄養① 筋肉を作り骨を守る | 60 |
| | 土 | 11:00-12:00 | 講座 | メンタル① メンタルの基礎知識 | 60 |
| 11月中 | | | 個別② | 中間カウンセリング | 30 |
| 12月 | 12 | 10:00-11:00 | 講座 | 睡眠② 睡眠環境20のコツ | 60 |
| | 土 | 11:00-12:00 | 講座 | 栄養② まず疑いたい鉄不足 | 60 |
| 1月 | 9 | 10:00-11:00 | 講座 | メンタル② うつと食生活 | 60 |
| | 土 | 11:00-12:00 | 講座 | 栄養③ 正しい脂の落とし方 | 60 |
| 2月 | 13 | 10:00-11:00 | 講座 | 睡眠③ 睡眠と生活習慣病 | 60 |
| | 土 | 11:00-12:00 | 講座 | メンタル③ 自律神経20のコツ | 60 |
| 2月中 | | | 個別③ | 中間カウンセリング | 30 |
| 3月 | 13 | 10:00-11:00 | 講座 | 栄養④ 慢性疲労の原因と対策 | 60 |
| | 土 | 11:00-12:00 | 講座 | メンタル④ 胃腸活とメンタル | 60 |
| 4月 | 10 | 10:00-11:00 | 講座 | 栄養⑤ 病を避け血管を守る | 60 |
| | 土 | 11:00-12:00 | 講座 | 睡眠④ パフォーマンスと睡眠 | 60 |
| 4月中 | | | 血液② | *医療機関で各自実施 | — |
| | | | 個別④ | 栄養カウンセリング | 60 |
| 5月 | 8 | 10:00-11:00 | 講座 | 栄養⑥ パフォーマンスと脱水 | 60 |
| | 土 | 11:00-12:00 | 報告会 | 参加者でシェア | 60 |