

## 水曜日コース

2024年4月～2025年2月

日程	時間	内容		時間
4月中		血液検査①	*提携の医療機関で実施	—
		個別対応	栄養カウンセリング	1
5/1 (水)	13:30-15:30	オリエン	スクールの目的と流れ	1
		講座	添加物との付き合い方と解毒のしくみ	1
6/5 (水)	13:30-15:30	講座	胃腸活で上げるパフォーマンス	2
7/3 (水)	13:30-15:30	講座	分子栄養学基礎①	2
8月中		個別対応	中間カウンセリング	0.5
9/4 (水)	13:30-15:30	講座	睡眠基礎①	2
10/2 (水)	13:30-15:30	講座	分子栄養学基礎②	1
		講座	肝臓とモチベーション	1
11/6 (水)	13:30-15:30	講座	睡眠基礎②	1
		講座	メンタルヘルス	1
11月中		個別対応	中間カウンセリング	0.5
12/4 (水)	13:30-15:30	講座	自律神経の整えかた	1
		講座	ミトコンドリアで代謝アップ	1
1月中		血液検査②	*提携の医療機関で実施	—
		個別対応	栄養カウンセリング	1
2/5 (水)	13:30-15:30	講座	抗酸化の栄養素と食材	1
		報告会	参加者でシェア	1

## 土曜日コース

2024年7月～2025年5月

日程	時間	内容		時間
7月中		血液検査①	*提携の医療機関で実施	—
		個別対応	栄養カウンセリング	1
8/3 (土)	13:30-15:30	オリエン	スクールの目的と流れ	1
		講座	添加物との付き合い方と解毒のしくみ	1
9/7 (土)	13:30-15:30	講座	胃腸活で上げるパフォーマンス	2
10/5 (土)	13:30-15:30	講座	分子栄養学基礎①	2
11月中		個別対応	中間カウンセリング	0.5
12/7 (土)	13:30-15:30	講座	睡眠基礎①	2
1/11 (土)	13:30-15:30	講座	分子栄養学基礎②	1
		講座	肝臓とモチベーション	1
2/1 (土)	13:30-15:30	講座	睡眠基礎②	1
		講座	メンタルヘルス	1
2月中		個別対応	中間カウンセリング	0.5
3/1 (土)	13:30-15:30	講座	自律神経の整えかた	1
		講座	ミトコンドリアで代謝アップ	1
4月中		血液検査②	*提携の医療機関で実施	—
		個別対応	栄養カウンセリング	1
5/10 (土)	13:30-15:30	講座	抗酸化の栄養素と食材	1
		報告会	参加者でシェア	1