

心配の多いこんな時だからこそ 免疫力向上を目指してセルフケア


LAMUDA
Body Make Club


鉄板焼
TSUKINOUSAGI



MESSI 株式会社 代表取締役社長
横山 翔太

北海道旭川市出身。
防衛大学校を首席で卒業後、航空自衛隊の幹部自衛官として勤務し、のちにパーソナルトレーナーへ転職。“心と体を成長させる”独自のメソッドを使って、これまで完全マンツーマン指導で1,000人以上のクライアントのボディメイク、肉改造、体質改善等を成功させた経験を持つ。モデルやプロスポーツ選手、一般の方が持つカラダに対する様々な問題を解決するため、パーソナルトレーナーとして活動中。

◎資格
全米エクササイズ &
スポーツトレーナー協会認定
パーソナルトレーナー



LAMUDA
×
鉄板焼TSUKINOUSAGI
**コラボ弁当
第1段**

期間限定 要予約

からだが好き
免疫力応援弁当 2,150円(税込)

免疫力アップにつながる栄養素をおいしく食べて健康に

免疫力向上に必要な栄養素はビタミンC・ビタミンD・ビタミンA・亜鉛など。普段の食生活で、これらの栄養素をバランス良く摂るのは至難の業です。今回、横山氏の監修のもと、これらの栄養素を多く含む食材を取り入れ、更に高タンパク質なお弁当をつくりあげました。

健康は運動と正しい食生活から


LAMUDA
Body Make Club

栃木県宇都宮市駅前通り 3-4-5
U-SQUARE 7F
☎028-610-3456
<https://www.lamuda.co>



JUST F/T
VERUS
24H FITNESS GYM

〈鶴田店〉
栃木県宇都宮市鶴田町 1457-6
☎028-680-5211
<https://justfit24.com/gymlist/gym-tsuruta/>



JUST F/T24
PRODUCED BY LAMUDA

〈今泉町店〉
栃木県宇都宮市今泉町 2995-9
☎028-612-7951



<http://www.justfit24.com>

〈若松原店〉
栃木県宇都宮市北若松原 1-14-12
ヨークタウン若松原内
☎028-678-8878

〈西口駅前店〉
栃木県宇都宮市駅前通り
3-4-5 U-SQUARE 1F-3F
☎028-610-3300


鉄板焼
TSUKINOUSAGI

鉄板焼 TSUKINOUSAGI
栃木県宇都宮市鶴田 2 丁目 14-6
☎028-647-4129
<https://teppanyaki-tsukinousagi.com>



前日の17時までにご予約ください。
(20個以上ご注文の場合は前々日までにご予約ください)
TEL. 028-647-4129