

3年間(2017~2020)で**20Kgの減量**をした**トレーニングインストラクター(JATI公認)**が、最新の研究に基づいた身体に優しい**ウェイト・コントロール(減量・増量・維持)**をご提案！

リニューアル！

”本気”のダイエット 2021

筋トレ編 第1回 「なぜトレーニングが必要なのか？」
「**体脂肪だけを減らして**、筋肉を落とさない!？」 さて、どうしましょう？

1月22日(金)
19:00~20:00

1月27日(水)
11:00~12:00



2F会議室にて開催！（事前予約制）

*定員：3名（先着順）

*対象：成人（16歳以上）

*料金：330円（キャンセルの場合でもご返金できませんので予めご了承ください。）

1月9日(土)より1F総合受付にて受付開始！

※トレーニング室の登録証が無くてもご参加いただけます！

★コロナ感染症予防対策にご協力ください★

会議室
特別教室

