

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

トレーニング編 第6回 筋トレで体脂肪を燃やす
ウォーキングなし、ジョギングなしでも筋トレなら
体脂肪が1年で2Kg燃えます。事例もご紹介します。

10月22日(金)
19:00~20:00

10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。)

10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

