



筋肉を増やしたい人の ワークアウトセミナー

効率よく筋肉を増やすには、自分自身のカラダの構造や仕組みを理解する必要があります。

今回のセミナーでは、筋肉が骨にどのように付いているのか、そしてその筋肉はどのような動きが得意なのかを解説し、最適な運動種目をご紹介します!!



セミナー参加特典
パーソナルレッスン
特別割引券進呈!!
60分コース3,000円→2,000円

7月16日 (日)

13:00~14:30

※休憩あり

場 所：1F 多目的ルーム (チャイルドルーム)

参加費：200円

※セミナー終了後にジムを利用される方は
後ほどトレーニングチケットを購入して下さい。

ただし2023年3月以降シートスにて、マンツーマンストレッチ及び
ジムパーソナルを受けられた経験のある方は無料となります。

持ち物：服装自由・ドリンク・筆記用具など

対 象：16才以上の施設利用者

申 込：前日までにフロントにて所定用紙に
ご記入下さい。 ※電話予約可

定 員：25名

受付開始：6月24日 (土) 13時より