

信頼できるトレーニングと
栄養の知識を分かりやすく

夏に向けての

「ボディメイクプログラム」

参加費
4000円
全8回

セミナー定員

6名

初心者
大歓迎

女性
限定

こんなお悩みはありませんか？

- 体を動かしたいが何から始めればいいのか分からない
- 正しい運動と食事の知識を学びたい
- 運動不足で生活習慣を変えたい



開催日程・カリキュラム内容

- 5/14 (水) 美しい姿勢になるためのストレッチ
- 5/21 (水) ご自宅でもできるストレッチ
- 5/28 (水) 美しい背中を作るトレーニング
- 6/4 (水) 二の腕引き締めトレーニング
- 6/11 (水) バストアップトレーニング
- 6/18 (水) ヒップアップトレーニング
- 6/25 (水) 美しいくびれトレーニング
- 7/2 (水) 脂肪燃焼HIITトレーニング

主催

BEYOND多治見店

共催

笠原体育館

時間

セミナー 10:00~11:00
個別相談 11:00~11:30

場所

BEYOND多治見店

住所：多治見市本町1丁目プラティ多治見1F

持ち物

室内シューズ、飲み物、運動できる服装
※お車で越しの方はプラティ多治見南立体駐車場
場2時間無料のため、駐車券をご持参ください。

予約

予約ページQR

問い合わせ先 BEYOND多治見店 TEL 0572-56-0228

担当トレーナー

山口 猛

BEYOND多治見店
パーソナルトレーナー



BEYOND多治見店の山口猛（やまぐちたける）です。
私はトレーニング8年目、コンテスト出場多数
トレーニング、ダイエット、食事、これまで数々の失敗を繰り返しました。
無理な食事制限、間違ったトレーニング…
そんな私だからこそ皆様に「生きた知識」をお伝えしたいとの想いがあります。

予約ページQR

