

ダイエットのための筋トレ入門



* 内容 *

普段何を食べてらいいの？
 食事で気を付けることをお伝えし、
 ウエストのシェイプアップを
 メインに自重の筋トレを実施！
 夏に向けて身体を引き締めたい方、
 ダイエットでお困りの方や
 女性の方も気軽にご参加ください！

定員15名 【先着順】

- 場 所** 笠岡総合体育館内 多目的室
- 日 時** 6月27日(木) 19:00～20:00
- 受講料** 一般：1,100円 (税込)
 会員： 880円 (税込)
- 対 象** 一般 (高校生以上)

- 持ち物：室内用シューズ
 飲み物・タオル
- 申込方法
 ・電話予約
 ・トレーニングルーム受付にて予約
 ※申込締切：イベント前日19時まで
- 当日の受付は笠岡総合体育館内
 トレーニングルーム窓口にて行います



担当講師：川上

筋トレに年齢は関係ありません。
 正しい知識、正しいフォームを身につけて
 普段よりちょっとだけ頑張ってみませんか？
 身体は必ず変わります！！
 一緒に頑張りましょう＼(^o^)/

コンテスト受賞歴

- 2019 ベストボディジャパン松山大会ミドルクラスグランプリ
- 2019 モデルジャパン高知大会ミドルクラスファイナリスト
- 2019 ベストボディジャパン日本大会ミドルクラスTOP20
- 2022 ベストボディジャパン高知龍馬大会マスターズ5位



二次元バーコードから
 参加申込が可能です！



笠岡総合体育館内
 ミズノウェルネス笠岡
 TEL：0865-66-5280

〒714-0054 岡山県笠岡市平成町63-2
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7356>

- 営業時間 平日 / 9:00～21:00
 土曜 / 9:00～21:00
 祝日 / 9:00～17:00
- 休館日 日曜日・年末年始